

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

*



КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

ИЗ «КНИГИ О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ»

Одобрено Институтом питания Академии медицинских наук СССР

Издание третье, стереотипное

Составитель Л. И. Воробьева



МОСКВА
ВО «АГРОПРОМИЗДАТ»
1992

ББК 36.997
К 90
УДК 641.55(083)

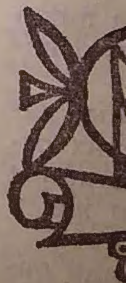
Выпуск книги организован при содействии Совета ветеранов книгоиздания с согласия ВО «Агропромиздат»

Кулинарные рецепты: Из «Книги о вкусной и
К 90 здоровой пище».— 3-е изд., стереотипное.— М.:
Агропромиздат, 1992.— 335 с.
ISBN 5-10-001757-0

В сборнике представлены кулинарные рецепты из «Книги о вкусной и здоровой пище», рассчитанные на приготовление блюд и кулинарных изделий в домашних условиях.

К $\frac{3404000000-327}{035(01)-92}$ — **Информ. письмо** **ББК 36.997**

ISBN 5-10-001757-0



ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Сборник «Кулинарные рецепты» является частью популярной в нашей стране «Книги о вкусной и здоровой пище», выдержавшей восемь изданий. Издательство продолжает выпускать эту книгу, пропагандирующую основы рационального питания, однако спрос на нее остается все еще неудовлетворенным.

Идя навстречу интересам читателей, издательство решило возобновить выпуск сборника «Кулинарные рецепты» (в последний раз он вышел в 1968 г.), приведя его в соответствие с новым изданием «Книги о вкусной и здоровой пище» и требованиями сегодняшнего дня.

В настоящий сборник включена рецептурная часть «Книги» с вступительными статьями к разделам, знакомящими с теорией кулинарного искусства. Предисловие написано членом-корреспондентом Академии медицинских наук СССР, профессором В. А. Шатерниковым и доктором технических наук, профессором И. М. Скурихиным.

Сборник предназначен для домашних хозяек, как опытных, так и начинающих, а также для кулинаров-любителей, пробующих силы в искусстве приготовления пищи. Для молодоженов он может стать практическим пособием по кулинарии.

Рецепты рассчитаны в основном на приготовление 4 порций.

Основу сборника составляют рецепты из русского кулинарного наследия.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда пища вкусно приготовлена, всегда есть соблазн съесть ее чуть больше, чем обычно. Опасно ли это для здоровья? Нужно ли думать о возможном ожирении, когда ешь домашний, еще чуть теплый сладкий пирог или торт?

Чтобы правильно ответить на этот вопрос, нужно знать основы рационального питания. Эти основы сводятся, по существу, к четырем принципам.

1. Соблюдение равновесия между количеством энергии, поступающей в организм с пищей, и количеством энергии, расходуемой человеком.
2. Соблюдение определенного количества и соотношения основных пищевых веществ в питании.
3. Соблюдение определенного режима питания.
4. Разнообразие пищи.

Первый принцип — баланс энергии. С пищей в организм человека поступает определенное количество энергии. Например, 100 г хлеба дают 200—220 ккал, 100 г пирожного — 370—540 ккал, 100 г картофеля — 83 ккал, 100 г мяса — 140—190 ккал, 100 г молока — 58 ккал.

Энергия, поступающая с пищей, расходуется на мышечную деятельность и поддержание общего обмена веществ в организме. При этом должен соблюдаться примерный баланс энергии, поступающей с пищей и расходуемой. Расход энергии регулируется в основном степенью интенсивности мышечной деятельности. Вот несколько примеров расхода энергии при разных видах деятельности (в килокалориях в час): отдых лежа — 65, сидячая работа — 100, мытье посуды — 120—240, ходьба —190—300, бег «трусцой» — 300, ходьба на лыжах — 420.

Отсюда следует практический вывод: если ваша пища высококалорийная, то вам надо усилить физическую нагрузку.

Второй принцип — баланс веществ. Казалось бы, калорийность пищи обусловлена калорийностью таких основных пищевых веществ, как углеводы, белки и жиры (1 г углеводов дает 4 ккал, 1 г белка — столько же, а 1 г жиров — 9 ккал).

Однако в настоящее время установлено, что для организма человека необходимо определенное соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1 : 1 : 4.

Приближенная суточная потребность человека в энергии равна 2700—2900 ккал, в белках — 80—90 г, в жирах — 100—105 г, в углеводах — 400—500 г. При этом оптимальным соотношением животных и растительных белков должно быть 55 : 45, растительные жиры должны составлять около 30 % от общего количества жиров, содержание простых сахаров (типа сахарозы, т. е. обычного сахара) в углеводах — не более 50—100 г.

Для нормального питания необходим ряд витаминов, в том числе витамин С (70 мг в день), витамины группы В (B_1, B_2 и РР), жирорастворимые (β-каротин, А и D), минеральные вещества (Са, Mg, Р и Fe и др.).

Третий принцип — **режим приема пищи.** Установлено, что организму человека не безразлична частота приемов пищи. При одноразовом питании (бывает и такое) резко увеличивается опасность возникновения желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Оптимальным считается 3—4-разовое питание, при этом количества пищи, принимаемые за завтраком, обедом и ужином, должны быть примерно равными (за обедом можно съесть немногим больше трети суточной нормы, а в ужин меньше). За 1—2 часа до сна полезно выпить стакан кефира.

Четвертый принцип — **разнообразие пищи.** Организм всегда положительно реагирует на разнообразную пищу. Это объясняется тем, что человеку для нормальной жизнедеятельности помимо ряда широко распространенных веществ необходимо также большое количество других, реже встречаемых соединений, особенно микроэлементов и некоторых биологически активных веществ, которые не могут содержаться в каком-либо одном продукте.

Комбинации разнообразных продуктов лучше обеспечивают доставку организму всех необходимых пищевых веществ. Настоящая книга дает прекрасную возможность использовать это разнообразие.

В заключение — несколько советов по практическому применению принципов рационального питания в домашнем хозяйстве.

Старайтесь избегать частого потребления блюд и изделий с высоким содержанием сахара и животных жиров. В противном случае возможно не только ожирение, но и возникновение диабета и атеросклероза. Особенно берегите детей от излишнего потребления сахара.

Почаще ешьте овощи в виде салатов, винегретов, зелени, а также фрукты, особенно свежие. Они являются важным источником витаминов и минеральных веществ.

Не злоупотребляйте жареными изделиями — сам процесс жарения весьма нерационален, при нем теряется много ценных пищевых веществ. В процессе жарения часто образуются меланоидины (продукты взаимодействия белков и углеводов), которые, как полагают ученые, могут быть опасны для здоровья.

Соблюдайте умеренность в еде, никогда не переедайте.

Помните, что вкусная пища должна быть прежде всего здоровой.

В. А. Шатерников

И. М. Скурихин

ЗАКУСКИ

Закуски — одна из особенностей русской кухни, отличающейся таким разнообразием ассортимента холодных и горячих закусочных блюд, особенно рыбных, какого нет ни в одной зарубежной кулинарии.

Закусками принято называть небольшие порции более или менее острых или соленых кушаний, с которых обычно начинают обед или ужин (реже завтрак).

Красиво оформленные, украшенные соответствующим гарниром, закуски являются украшением праздничного стола.

К повседневному обеденному столу принято подавать 1—2 закуски, праздничный обед отличается большим разнообразием закусок, а праздничный ужин весь может состоять из одних закусочных блюд.

Закусками могут быть бутерброды разных размеров, салаты, винегреты, паштеты, заливные блюда, студни, отварное мясо, рыба, домашняя птица, дичь с острыми приправами и соусами, всевозможные соления и маринады и прочие кулинарные изделия. Материалом для приготовления закусок могут служить гастрономические продукты — сыры, колбасы, консервы, мясные и рыбные копчености, сельди.

Бутерброды следует готовить не ранее чем за 1—2 ч до подачи на стол. Эта вполне самостоятельная и красивая закуска не требует больших затрат труда и времени, а выбор продуктов для приготовления бутербродов практически неограниченный.

В любое время года можно подобрать свежие, соленые, квашеные, маринованные овощи *для салатов и винегретов*, ставших привычными и необходимыми в нашем меню, ведь повседневное использование овощей — одно из условий правильного питания.

Для приготовления закусок можно использовать рыбу — отварную, припущенную, жареную, заливную, маринованную, фаршированную, соленую, копченую, вяленую, консервированную.

Холодные *рыбные закуски* приправляют соусами и украшают зеленью, кольцами репчатого лука, зеленым луком, красиво нарезанными ломтиками свеклы, картофеля, маслинами.

К закускам из жирной рыбы хорошо подать ломтики лимона или антоновского яблока, маринованные фрукты.

Заливную рыбу подают с хреном или майонезом, с кусочками соленого или свежего огурца.

Если закуской служат жареные или вареные *мясные продукты*, домашняя птица или рыба, отваренная крупным куском, их предварительно охлаждают и незадолго до подачи нарезают тонкими и широкими ломтиками.

Мясо для холодных закусок не должно быть слишком жирным, его лучше всего подать с овощным салатом, используя в качестве соуса хрен с уксусом или майонез.

Рыбные закуски принято подавать перед мясными.

Разнообразные деликатесные закуски готовят из продуктов моря.

Аппетитные, привлекательные закуски можно приготовить из яиц с добавлением различных продуктов, а также из сыра, овощей и грибов.

В буквальном переводе с немецкого бутерброд — это хлеб с маслом, в общепринятой обиходной терминологии — ломтик хлеба с каким-нибудь из закусочных продуктов (сыр, ветчина, колбаса, икра, мясные или рыбные копчености, консервы и др.).

Различают бутерброды открытые, закрытые (сандвичи) и маленькие бутерброды на поджаренном хлебе — канапе и тартинки.

Самый распространенный вид бутербродов — ломтик хлеба с каким-либо продуктом.

Для открытых бутербродов хлеб нарезают небольшими ломтиками толщиной примерно 1—1,5 см, намазывают сливочным маслом (за исключением приготовленных с жирными продуктами) и гарнируют различными закусками.

Бутерброды открытые

Бутерброд с ветчиной. На ломтик пеклеванного хлеба, намазанный маслом и горчицей (см. стр. 12), положить немного рубленых крутых яиц и ветчины. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Бутерброд с сельдью. На прямоугольный ломтик ржаного хлеба, намазанный сырной массой (см. стр. 12), положить кусочек сельди. Вокруг него посыпать мелко нарезанный зеленый лук.

Бутерброд с килькой и килечным маслом. На ломтик пеклеванного хлеба, намазанный килечным маслом (см. стр. 11), положить кильку, очищенную от головы, хвостика и внутренностей. Вокруг кильки сделать ободок из рубленого крутого яйца и измельченного зеленого лука.

Бутерброд со шпротами или сардинами. На удлиненный ломтик белого хлеба, намазанный маслом с сардинами или шпротами (см. стр. 11), положить кусочек рыбы. Украсить его ломтиком лимона.

Бутерброд с курицей или дичью. На круглый ломтик белого хлеба, намазанный маслом с горчицей, положить кусочек мяса от грудки курицы или дичи, на него в виде «пуговки» — кусочек масла с горчицей (см. стр. 11).

Точно так же делают бутерброды с холодным жареным мясом — говядиной и нежирной свининой.

Бутерброд с пюре из натуральных рыбных консервов. Круглый ломтик пеклеванного или обдирного хлеба намазать смесью из протертых яичных желтков, сайры или скумбрии с добавлением масла из банки.

Бутерброд с рыбой горячего копчения. На прямоугольный ломтик белого хлеба, намазанный маслом с горчицей (см. стр. 11), положить кусочек рыбы, на него — немного майонеза.

Сверху бутерброд украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

Бутерброды с овощами. Для бутербродов с овощами используют редиску, морковь, сельдерей, укроп, петрушку, лук, хрен и т. д. Овощи, мелко натертые или пропущенные через мясорубку, смешивают со сливочным маслом или сметаной, иногда прибавляют желток сваренного вкрутую яйца или тертый сыр и полученной смесью намазывают ломтики пшеничного или ржаного хлеба.

Бутерброды закрытые (сандвичи)

Закрытые бутерброды готовят из двух ломтиков белого хлеба шириной 5—6 см и толщиной 0,5 см. Оба ломтика намазывают маслом, иногда предварительно смешанным с различными приправами — с горчицей (для ветчины, колбасы), тертым сыром (для ливерной колбасы), хреном (для рыбы), соусом «Южный» (для мяса, языка). На один ломтик хлеба кладут продукт, а другим плотно прикрывают сверху.

Для приготовления закрытых бутербродов рекомендуется примерно такое сочетание продуктов:

ветчина вареная и масло с горчицей (см. стр. 11);
мясо вареное и масло с горчицей;
ростбиф (жареное мясо) и масло с соусом «Южный»;
курица жареная и масло сливочное;
сыр (можно тертый) и масло сливочное;
паста из сардин консервированных и сыр тертый;
сельдь ломтиками и масло с яйцами и горчицей;
рыба холодного копчения и масло сливочное;
рыба отварная и масло с хреном;
паста из рубленых орехов и чеснока с майонезом.

Размер и форма сандвича должны соответствовать спичечной коробке; однако бутерброды, приготовленные в дорогу, могут быть крупнее.

Маленькие бутерброды на поджаренном хлебе — канапе и тартинки

Канапе. Для канапе можно нарезать хлеб в виде разных фигурок — круглых, ромбовидных, квадратных и т. п. — толщиной 0,5—1 см. Нарезанный слегка черствый хлеб надо поджарить на сливочном масле так, чтобы образовалась хрустящая, румяная корочка и хлеб при этом не был засушен.

Для канапе можно также выпекать тонко раскатанное слоеное тесто, вырезая из него выемкой или ножом различные фигурки размером 5—6 см.

Для бутербродов на поджаренном хлебе обычно используют острые закусочные продукты в самом разнообразном сочетании: рыбу холодного копчения, икру, сельдь (особенно рубленую), острые сыры (рокфор, дорогобужский), маслины без косточек, паштеты и др. Это настолько красивая, аппетитная, вкусная закуска, что она может заменить все другие закуски, если приготовить бутерброды из разнообразных продуктов.

Такую закуску хорошо подать перед ужином к вечернему чаю.

Канапе с помидорами и огурцами. На круглый кусочек поджаренного хлеба положить полукруглый ломтик помидора и такой же ломтик свежего огурца. Помидор и огурец должны составить полный круг. Середину кружка украсить майонезом и кружочком красной редиски.

Канапе с сыром. На хрустящую звездочку из поджаренного хлеба положить тонкий ломтик сыра такой же формы, покрыв его в середине небольшой горкой масла, смешанного с томатной пастой, сверху засыпать тертым сыром.

Канапе с кильками, анчоусами или сельдью. На кружочек поджаренного ржаного хлеба положить кружок помидора, на него кружок сваренного вкрутую яйца, а сверху — анчоус или кильку без костей, или ломтик сельди. Вокруг сделать ободок из майонеза, выложить на кильку «пуговку» майонеза и украсить бутерброд листиками зелени или кусочком помидора и каперсами. Бутерброд с сельдью можно покрыть майонезом в виде решетки.

Канапе с сардинами. На ломтик поджаренного хлеба овальной формы положить кусочек рыбы, покрыть майонезом, в который можно добавить 1/2 ст. ложки вареного

протертого шпината или томатной пасты. Сверху украсить половиной ломтика лимона без кожицы и зерен.

Канапе с рыбой холодного копчения. На овальный ломтик хлеба положить кусок рыбы, один конец его подогнуть, украсить маслом, зеленью петрушки и кусочком огурца.

Тартинки. Это тоже маленькие бутерброды на поджаренном хлебе, но их особенностью является горячий гарнир: мясные, рыбные и другие продукты в горячем виде укладывают на поджаренный хлеб. Подают тартинки на пирожковых или десертных тарелках.

Для приготовления тартинок можно рекомендовать, например, жареную ветчину, бекон, корейку или колбасу с яичницей-глазуньей или с жареным луком, горячую говядину с соусом, горячие котлеты, сыр, запеченный с ломтиками помидоров, паштет домашнего приготовления, омлет с зеленым луком и т. д.

Массы и масляные смеси к бутербродам

Масляные смеси готовят из размягченного сливочного масла, которое не разогревают на огне, а держат некоторое время в тепле.

Для бутербродов с горячими мясными продуктами масляные смеси использовать не рекомендуется.

Масло с горчицей. Размягченное сливочное масло положить в керамическую посуду, добавить готовую горчицу и тщательно растереть деревянной лопаточкой или ложкой. На 100 г масла — 10 г готовой горчицы.

Масло со шпротами или сардинами. Поджарить на масле мелко изрубленный репчатый лук, добавив немногу горячей воды, чтобы лук стал мягким и не подрумянивался. Протереть через сито сардины или шпроты и поджаренный лук, заправить эту смесь натертым сырым яблоком и солью и затем тщательно размешать с размягченным сливочным маслом. На 200 г масла — 50 г сардин (или шпрот), 30 г яблок, 1 маленькая головка лука.

Такое масло можно подавать также к горячему отварному картофелю.

Масло с кильками. Очищенные от внутренностей и костей кильки без головок и хвостиков протереть через сито и тщательно размешать с размягченным сливочным маслом. На 200 г масла — 75 г килек.

Такое масло можно подать также к горячему отварному картофелю.

Масло зеленое. Промытую зелень петрушки без стеблей обсушить полотенцем, очень мелко нарезать, растереть, добавив немного соли, и тщательно смешать с размягченным сливочным маслом, подливая лимонный сок. На 100 г масла — 15 г зелени, лимонный сок по вкусу.

Масса из ветчины. Холодные сваренные вкрутую яйца и ветчину пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло. Заправить смесь готовой горчицей, солью, перцем и тщательно растереть. На 200 г ветчины — 2 яйца, 50 г масла, горчица, соль, перец по вкусу.

Такую массу можно использовать и как начинку для блинчиков.

Масса из сыра для бутербродов. Мелко натертый твердый сыр хорошо растереть с размягченным сливочным маслом, горчицей и желтками сваренных вкрутую яиц. Масса должна быть пышной и без комков. На 200 г сыра — 2 желтка, 100 г масла, 1 чайная ложка готовой горчицы.

Масса из трески горячего копчения. Треску очистить от кожи и костей, пропустить через мясорубку вместе с желтками сваренных яиц. Заправить массу сливочным маслом, лимонным соком и тщательно растереть. На 300 г рыбы — 2 желтка, 75 г масла, лимонный сок.

Такую массу можно подать к жареному картофелю.

Масса из брынзы. Размять брынзу деревянной ложкой и растереть со сметаной. На 200 г брынзы — 100 г сметаны.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салаты и винегреты — излюбленные закусочные блюда. Для их приготовления используют сырые, вареные, консервированные, квашеные и маринованные овощи, а также фрукты и фруктовые маринады, отварные и консервированные мясные и рыбные продукты, домашнюю отварную или жареную птицу, дичь.

В состав салата из сырых овощей и фруктов входят в зависимости от его рецептуры зеленый салат, свежие огурцы, помидоры, зеленый лук, редис, все виды капусты, морковь, редька, перец, яблоки.

Винегреты готовят из вареных овощей (картофеля, свеклы, моркови), соленых огурцов, репчатого или зеле-

ного лука, квашеной капусты, маринованных овощей и фруктов. Некоторые винегреты содержат сельдь, отварное или консервированное мясо или рыбу, яйца.

Салаты и винегреты заправляют либо смесью уксуса с растительным маслом, солью и перцем, либо майонезом. Для некоторых салатов из сырых овощей применяют сметану. В детском и диетическом питании вместо уксуса для салатов рекомендуется лимонный сок, для винегретов — сок, отжатый из клюквы.

Чтобы разнообразить вкус салатов, в заправки можно добавить сахар, горчицу, готовые острые соусы («Южный», «Острый», «Кубанский» и др.).

Желательно ароматизировать салаты, добавляя в них зелень петрушки, укропа, лимонный сок.

Для приготовления соусов и заправок нужно брать мелкую столовую соль, сахарную пудру и уксус виноградный или настоенный на эстрагоне.

Отварные продукты перед использованием необходимо охладить, желательно нарезать их приблизительно одинаковыми кусочками.

Нарезать продукты для салата и заправлять его соусом рекомендуется непосредственно перед подачей к столу. Салаты, оставшиеся от обеда или ужина, хранят в холодильнике, однако следует учесть, что даже непродолжительное хранение заправленного салата ухудшает его вкус и уменьшает ценность. Все овощи и фрукты, предназначенные для салатов и винегретов, должны быть тщательно вымыты перед очисткой и после нее.

Украшают салаты и винегреты, как правило, теми же продуктами, из которых они приготовлены, подбирая их по контрасту с цветом овощной массы.

Подготовка овощей и фруктов для салатов и винегретов. От того, как подготовлены продукты, в значительной мере зависят вкус и вид готового блюда.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и тщательно промывают в холодной воде, сменяя воду 2—3 раза. Затем салат выкладывают на решето, чтобы стекла вода, а перед приготовлением обсушивают на салфетке.

Салатный сельдерей. Удалив корни, вырезают ножом потемневшие участки стеблей и, продержав 1—2 ч в холодной воде, промывают сельдерей 2 раза в чистой воде.

Зелень петрушки. Ее промывают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов.

Огурцы свежие. Моют, горькие огурцы очищают от кожуры, нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые. Нарезают ломтиками, крупные очищают от кожуры.

Помидоры. Для салата отбирают спелые, крупные помидоры, промывают холодной водой и нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожуры, то их на 1 мин опускают в кипящую воду, а затем сразу же снимают кожуру.

Лук репчатый и зеленый. Наиболее подходит для салата крупный сладкий лук. Его очищают, нарезают очень тонкими ломтиками, которые разбирают на кольца. Чтобы удалить излишнюю горечь, резаный лук поливают уксусом.

Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки размером 3—4 см, для винегретов лук нарезают мельче.

Яблоки и груши. Очищают от кожицы. Если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно также сначала разрезать яблоки и груши на 4 части, вырезать сердцевину, а потом уже нарезать их ломтиками, соломкой или кубиками.

Апельсины и мандарины. Очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат.

Виноград, вишня, клубника и другие плоды. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, обсушивают на решете; косточки из вишни и черешни удаляют.

Морковь, репа. Очищают от кожуры, моют и варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками ($^1/_2$ см).

Картофель. Варят в кожуре. Охлаждают, очищают от кожуры и нарезают ломтиками.

Свекла. Варят или запекают в духовом шкафу. После охлаждения очищают и нарезают ломтиками.

Спаржа. Промывают, тонким ножом срезают кожицу, затем снова промывают и нарезают палочками длиной

3—4 см. Варят в подсоленной воде, охлаждают и хранят в отваре.

Цветная капуста. Разбирают на маленькие кочешки, варят и хранят так же, как и спаржу.

Стручки фасоли и гороха. Очищают от жилок и промывают, стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2—3 см, стручки гороха разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Овощи консервированные. Горошек, фасоль, цветная капуста, морковь, свекла, помидоры и другие консервированные овощи очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной подготовки и варки.

Перед заправкой салата овощи откидывают на сито или дуршлаг для обсушки.

Зеленый салат со сметаной и яйцом

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими ломтиками и смешать с заправкой из сметаны с уксусом. Перед подачей на стол салат заправить, уложить в салатник, украсить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Подавать салат ко всем мясным и рыбным блюдам.

На 300 г зеленого салата — 1 свежий огурец, 2 яйца, ½ стакана заправки из сметаны с уксусом (см. рецепт заправки).

Зеленый салат с маслом и уксусом

Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить заправкой, приготовленной из уксуса с добавлением соли, молотого перца, сахара и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Поверх салата можно уложить свежие огурцы, нарезанные кружочками, а также корочки белого хлеба, натертые чесноком и нарезанные в виде ромбиков.

Подавать салат к блюдам из жареного и вареного мяса, а также к жареной рыбе.

На 300 г зеленого салата — ¼ стакана заправки из уксуса и растительного масла (см. рецепт заправки).

√ Салат из редиски со сметаной и желтком

Редиску промыть (белую предварительно очистить от кожицы), нарезать тонкими ломтиками. Желток сва-

ренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать. Сверху салат посыпать измельченной зеленью.

На 2—3 пучка редиски — 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны (вместо сметаны можно добавить 1 стакан простокваши).

Салат из зеленого лука с яйцом

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, нарезать кубиками, оставив 1 желток для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с яйцами.

Приготовить соус: желток тщательно растереть в чашке, размешать с горчицей до получения однородной массы и, не прекращая растирать, соединить с маслом, заправить по вкусу солью, сахаром, перцем.

Заправить салат приготовленным соусом, украсить ломтиками помидоров, или декоративно нарезанной морковью, либо красным перцем.

На 150 г зеленого лука — 5 яиц, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Очистить и обмыть кочан капусты, удалить кочерыжку. Капусту тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Выделяющийся сок отжать. Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей нарезать тонкой соломкой длиной 4—5 см. Все перемешать, сложить в салатник, заправить уксусом, смешанным с сахаром, и оставить на 30—40 мин. Желательно добавить 1 ст. ложку растительного масла.

На 500 г капусты — 1 яблоко, 1 стебель сельдерея (салатного или корневого), 1/4 стакана уксуса, 1/2 ст. ложки сахара.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Очистить и обмыть кочан красной капусты, разрезать на 4 части и, удалив кочерыжку, очень тонко нашинковать (острым ножом или на шинковке). Сложить капусту в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20—30 мин, после чего откинуть на сито или дуршлаг. Затем облить ее холодной водой, отжать, сложить в салатник, заправить уксусом, солью,

сахаром, перемешать и дать постоять еще 20—30 мин. В готовый салат добавить яблоки, очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками или кубиками. В салат можно добавить 1 ст. ложку растительного масла.

Капусту можно не обдавать кипятком, а посолить и перетирать руками до тех пор, пока она не станет мягкой и не начнет выделяться темный сок. Тогда капусту нужно отжать и залить уксусом, добавить сахар и перемешать. Через несколько минут окраска капусты станет яркой.

Подавать салат к мясу, дичи, домашней птице и рыбе.

На 500 г капусты — 2 яблока, $1/4$ стакана уксуса, $1/2$ ст. ложки сахара (для перетирания капусты — $1/2$ чайной ложки соли).

Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров

Вымытую и разделенную на соцветия (мелкие кочешки) цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости (но не переваривать). Свежие огурцы очистить от кожицы, а помидоры от плодоножек. Нарезать ломтиками. Нашинковать зеленый лук. Смешать овощи и заправить их сахаром, солью и смесью майонеза со сметаной. Выложить в салатник и украсить красиво нарезанными огурцами и помидорами.

На 500 г цветной капусты — по 200 г огурцов и помидоров, 1 небольшой пучок зеленого лука, $1^1/_2$ ст. ложки смеси майонеза и сметаны.

Салат из квашеной капусты с луком-пореем

Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь рассолу. Лук-порей очистить, тщательно вымыть, нарезать очень мелкими перышками вместе с зелеными листьями, оставив один для украшения. Перемешать капусту с нарезанным луком, семенами укропа или тмина, заправить сметаной, солью и перцем по вкусу. Выложить в салатник, украсить нарезанным листом лука-порея.

На 250 г квашеной капусты — 250 г лука-порея, $1/2$ стакана сметаны, 1 ст. ложка семян укропа или тмина.

Салат из вареной капусты с орехами и чесноком

Свежую капусту крупно нарезать, залить соленым кипятком, закрыть крышкой, поставить на сильный огонь. Когда капуста закипит, снять крышку на 5 мин и варить капусту открытой, чтобы исчез специфический запах.

Орехи потолочь в ступке вместе с чесноком до получения однородной массы, похожей на густое тесто.

Готовую капусту отжать в марлевом мешочке, сложить в миску и туда же положить орехово-чесночную массу. Растирать все деревянной ступкой до тех пор, пока капуста совершенно не разотрется и вся масса не станет однородной. Добавить майонез и перец по вкусу. Выложить в мисочку и подавать, накрыв крышкой.

На 500 г свежей капусты — 100 г орехов грецких очищенных, 3—4 дольки чеснока, 1—2 ст. ложки майонеза.

Салат из свеклы с хреном

Не очищенную от кожицы свеклу сварить, охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Вскипятить воду с уксусом, добавив по вкусу специи, соль, сахар.

Натереть на терке с крупными отверстиями или наскоблить стружкой хрен.

Выложить свеклу слоями в керамическую или стеклянную посуду, пересыпая каждый слой хреном. Залить подготовленным маринадом. Хранить в холодном месте. Салат будет готов к употреблению через 1—2 дня.

На 500 г свеклы — 1/2 стакана уксуса, 2 корня хрена, 1 лавровый лист, 5—6 горошин перца.

Салат освежающий с редькой

Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке. Массу равномерно перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру. Сок лимона выжать и салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

На 1 небольшую редьку — 1 средняя морковь, 1 яблоко антоновское, 3—4 зубчика чеснока, 1/4 лимона, 1/2 чайной ложки сухой цедры или свежая цедра с 1/4 лимона.

Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца

Вымыть в холодной воде огурцы и помидоры. Огурцы очистить от кожицы. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена. Промыть в холодной воде очищенный от кожуры репчатый лук. Нарезать огурцы и помидоры кружочками, а перец и лук кольцами. Промыть и мелко нарезать кинзу (зелень кориандра), базилик, петрушку. Выложить овощи рядами в салатник, посолить, посыпать перцем по вкусу, украсить кольцами репчатого лука, залить уксусом и посыпать измельченной пряной зеленью.

На 100 г помидоров — 50 г сладкого болгарского перца, 100 г огурцов, 1 головка лука, пряная зелень.

Салат из красного сладкого перца, зеленого горошка и риса

Сварить рассыпчатый рис. Испечь в духовке красный сладкий перец, нарезать его длинными полосками. Отварить зеленый горошек. Смешать овощи с рисом, посолить по вкусу. Заправить соусом из растительного масла, уксуса и сахара. Выложить в салатник и украсить кружочками яйца и зеленью петрушки.

Этот салат можно приготовить быстрее, использовав маринованный консервированный красный перец и консервированный горошек, при этом в заправку добавляют меньше уксуса.

На 1 стакан вареного риса — 6 стручков сладкого красного перца, 1 стакан вареного зеленого горошка, по 2 ст. ложки уксуса и растительного масла, 1 яйцо.

Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком

Баклажаны обмыть, очистить от кожицы, нарезать ломтями и слегка потушить на сковороде, опустив в разогретое растительное масло. Вымытый репчатый лук нарезать кубиками, опустить в тушеные баклажаны и тут же вынуть все, охладить, смешать с горошком, мелко нарезанным яблоком и яйцами, нарезанными кубиками, приправить солью, лимонным соком и сахаром по вкусу. Выложить в салатник и залить соусом, приготовленным из майонеза со сметаной, готовой горчицей и чесноком. Украсить дольками помидоров.

На 300 г баклажанов — 150 г репчатого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 яблоко, 1/2 стакана майонеза, 1 чайная ложка готовой горчицы, 2 дольки чеснока, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка растительного масла.

Салат из консервированной стручковой фасоли

В фарфоровую посуду сцедить сок консервированной фасоли, добавить в него сахар и уксус. Очищенный репчатый лук нарезать тонкими кольцами и положить в подготовленный для салата сок. Слегка поперчить, посолить, добавить зеленую стручковую фасоль.

Салат следует готовить за 3 часа до подачи, чтобы вкусовые вещества успели соединиться. Подавать к холодному жареному мясу.

На 1 банку стручковой фасоли — 150 г лука репчатого, 30 г уксуса, 30 г сахара, 10 г соли, перец на кончике ножа.

Салат из яблок и моркови с орехами

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой морковь. Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, снять оболочку и нарезать их некрупными кусочками. Яблоки, морковь и орехи смешать, посолить, заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить листиками зеленого салата.

На 300 г яблок — 200 г моркови, 100 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза.

Салат из фруктов

Вымытые фрукты — яблоки, груши, апельсины, мандарины — очистить от кожицы, нарезать дольками (без зерен и сердцевины) и сложить в блюдо. Перед подачей на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с майонезом и лимонным соком. Затем все это сложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной очень тонкой соломкой. Украсить салат можно теми же фруктами, вареным черносливом, виноградом и ягодами.

В зависимости от сезона можно подобрать различные фрукты (персики, абрикосы, сваренную айву) и ягоды (землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками.

Подавать салат к холодному жареному или вареному мясу, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

На 3 яблока — 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, 1/4 стакана майонеза, 1/4 лимона, 1 чайная ложка сахарной пудры.

Салат овощной с мясом

Вареное охлажденное мясо, вареный картофель, огурцы, яблоко и сваренное вкрутую яйцо мелко порезать, смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, залить оставшимся майонезом и оформить дольками яйца, кусочками мяса и листьями зеленого салата.

На 200 г мяса — 2—3 картофелины, 1 яблоко, 2 свежих или соленых огурца, 2 яйца (1 яйцо для украшения), 8 ст. ложек консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, салат зеленый для украшения.

Салат из птицы или дичи

Филе вареной или жареной курицы (рябчика или куропатки), вареный картофель, огурцы, сваренное вкрутую яйцо и очищенное яблоко нарезать тонкими ломтиками, листья салата разрезать на 2—3 части каждый, сложить в миску, посолить и смешать с майонезом, добавив соль, уксус (или лимонный сок) и сахарную пудру. Заправленный салат уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата и дольками сваренных вкрутую яиц, а также ломтиками помидоров и свежих огурцов.

На 1/4 курицы (1 рябчика или куропатку) — 4 картофелины, 2 свежих или соленых огурца, 100 г зеленого салата, 2 яйца (1 яйцо для украшения), 1 яблоко, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса (или лимонного сока), 1/2 чайной ложки сахарной пудры.

Салат из рыбного филе

Филе морской рыбы отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо — кубиками. Сложить все в посуду, добавить по вкусу соль и перец (при желании — немного сахарного песку или пудры). Перемешать, полить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать мелкорубленой зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

На 300 г филе морской рыбы — 1 яйцо, 1/4 стакана майонеза, 1/4 стакана сметаны, 30 г зелени петрушки, 1 лимон.

Салат из жирной морской рыбы

Отварить рыбу в огуречном рассоле или в подсоленной воде, хорошо охладить и нарезать тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо — кубиками. Сложить все в салатник, добавить по вкусу перец и соль, перемешать, посыпать зеленью петрушки, полить майонезом, смешанным со сметаной. Готовый салат украсить ломтиками лимона или маринованными овощами.

На 300 г филе жирной морской рыбы — 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, 30 г зелени петрушки.

Салат из трески с хреном

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и зеленью петрушки.

На 250 г трески — 4 картофелины, 2 соленых огурца, 100 г хрена, 1/2 стакана майонеза, 2 чайные ложки уксуса, 50 г зеленого лука.

Салат из килек, хамсы

Вареные картофель и морковь, свежие или соленые огурцы, помидоры нарезать ломтиками, зеленый лук — дольками длиной примерно 2 см, добавить зеленый горошек консервированный, мякоть соленых килек или хамсы (без головы, внутренностей и хвостика).

Приготовить заправку: смешать сахар, соль, молотый перец, развести уксусом и добавить растительное масло. Заправить салат приготовленной смесью, выложить в салатник горкой и украсить тушками рыбок, помидорами, огурцами, листиками салата. Посыпать зеленью.

На 150 г килек или хамсы — 2—3 картофелины, 1—2 огурца, 1—2 помидора, 1 морковь, 2 головки зеленого лука с перьями, 3 ст. ложки зеленого горошка, 5—6 листиков зеленого салата, 2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки, укропа. Для заправки — 3 ст. ложки масла растительного, 3 ст. ложки уксуса 2—3 %-ного, 1/2 чайной ложки сахарного песку, соль и перец по вкусу.

Салат картофельный с кальмаром

Мороженое филе кальмара оттаять, снять с филе кожу, тщательно промыть его в холодной воде, затем отбить с обеих сторон и отварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3—5 мин, затем охладить в отваре и нарезать соломкой.

Вареный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук промыть и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой.

Овощи перемешать с кальмарами, посолить и поперчить по вкусу, снова перемешать. Перед подачей заправить салат сметаной и посыпать нашинкованной зеленью петрушки.

На 200 г кальмаров — 4—5 картофелин, 2—3 соленых огурца, 50—100 г зеленого лука, 100 г сметаны, зелень.

Салат овощной с консервированной морской капустой

Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть с солью, слегка отжать. Перец нашинковать, лук мелко нарезать. Подготовленные овощи, капусту и перец и большую часть лука соединить с морской капустой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и сахаром. Положить в салатник, оформить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

На 150—200 г консервированной морской капусты — 150 г белокочанной капусты, 50 г зеленого лука, 100 г сладкого перца, 1 свежий огурец, 3 ст. ложки масла растительного, 20 г сахара.

Салат овощной с морским гребешком

Мясо морского гребешка разморозить в воде или на воздухе, положить в кипящую подсоленную воду, добавить перец, морковь, петрушку или сельдерей и варить 10 мин. Затем мясо охладить, нарезать тонкими ломтиками или разделить на небольшие волокна. Вареные картофель и морковь, а также огурцы нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек, соль, перец и все хорошо перемешать. Салат заправить майонезом, выложить горкой в салатник и украсить вареными яйцами, нарезанными дольками или кружочками. Посыпать нашинкованной зеленью петрушки или укропа.

На 200 г морского гребешка — 3—4 картофелины, 100 г зеленого горошка, 1—2 соленых или свежих огурца, 2—3 моркови, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза, зелень.

Винегрет из овощей

Вареный картофель, свеклу, морковь, яблоки, огурцы очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную шинкованную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом. Перед подачей на стол овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами.

Совершенно особый вкус придает винегрету соус майонез.

Винегрет с солеными грибами приготовляют так же. Грибы берут разные — примерно по 25 г на порцию.

На 4—5 картофелин — 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса, 1 чайная ложка горчицы, сахар по вкусу.

Винегрет из фаршированного перца с картофелем

Очищенный вареный картофель и сваренное вкрутую яйцо нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить консервированный фаршированный перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и поместить в салатник.

Горку обложить кантиком из мелко нарезанного лука, украсить дольками яйца и посыпать укропом.

На 1 банку (500 г) фаршированного перца — 5—6 картофелин, 1 яйцо, 100 г зеленого лука.

Винегрет с мидиями

Мидии припустить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, перца и лаврового листа в течение 20 мин, охладить и нарезать.

Картофель, морковь, свеклу отварить, очистить и нарезать ломтиками. Так же нарезать соленые огурцы. Зеленый или репчатый лук нашинковать. Квашеную капусту отжать, а если она слишком кислая, промыть. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, солью, перцем, уксусом, сахаром и добавить припущенные мидии.

На 100—120 г вареных мидий — 2—3 моркови, 2—3 свеклы, 3—4 картофелины, 1—2 огурца, 100 г квашеной капусты, 1—2 головки репчатого лука или 50 г зеленого, 1—2 ст. ложки масла растительного, 1—2 ст. ложки уксуса, 1/2 — 1 чайная ложка сахара.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Из холодных рыбных закусок домашнего приготовления популярны закуски из соленой сельди.

Соленая сельдь нуждается в предварительном вымачивании в холодной воде, молоке или холодном настое крепкого чая. Продолжительность вымачивания зависит от вкуса. Следует учесть, что в жаркое время года жидкость нужно периодически менять, чтобы избежать порчи продукта; смена жидкости способствует также наиболее полному удалению соли. Вымачивание благоприятно сказывается и на вкусе сельди: она становится мягче, нежнее, сочнее. В холодной воде или молоке вымачивают сельдь с более плотной консистенцией мяса, а в настое чая — мягкую сельдь.

В качестве гарнира хорошо сочетаются с сельдью по вкусу репчатый лук, отварные картофель, морковь, свекла, а также соленый огурец, крутые яйца. Сельдь с гарниром сдабривают специальной горчичной заправкой или смесью уксуса и растительного масла.

Отличную холодную закуску готовят из отварной рыбы. Варят рыбу так же, как и для вторых блюд, но следят, чтобы она не переварилась, иначе ее трудно наре-

зать. Для нарезания рыбы широкими и нетолстыми ломтями надо пользоваться большим острым ножом.

Тем, кто не любит специфического запаха, присущего некоторой морской рыбе, можно посоветовать варить ее в огуречном рассоле.

Приятный своеобразный вкус приобретает отварная холодная рыба под майонезом. Такой способ приготовления подходит для всякой рыбы, но лучше всего для нежирной.

Для заливных блюд используют, как правило, ту рыбу, которая вкусна в отварном виде, исключая костистую и крошливую рыбу.

Бульон или отвар, полученный при варке рыбы, используют для приготовления желе. Количество добавляемого желатина зависит от крепости бульона. Так, на 1 стакан бульона из-под судака, сваренного с головой и кожей, достаточно 1—2 г желатина.

Желатин замачивают в холодной кипяченой воде, взятой в пятикратном количестве по отношению к весу желатина. Бульон или отвар следует прокипятить на слабом огне в течение 3—5 мин, затем положить предварительно замоченный желатин и помешивать бульон до закипания и полного растворения желатина (кипятить бульон с желатином нельзя — от этого его желирующие свойства ухудшаются).

Чтобы получить более прозрачное желе, нужно на каждые 4—5 стаканов бульона добавить 1 сырой яичный белок. Взбить белок в миске венчиком или вилкой, влить стакан охлажденного бульона или отвара, добавить 1 ст. ложку уксуса или лимонного сока, перемешать и влить в кипящий бульон или отвар. Кастрюлю с бульоном накрыть крышкой, поставить на слабый огонь.

Как только бульон закипит, снять кастрюлю с огня, дать бульону отстояться в течение 15—20 мин, а затем осторожно, не взбалтывая, процедить через салфетку.

С заливной рыбой хорошо сочетается хрен или майонез, которые подают отдельно в соуснике.

Для фарширования подбирают достаточно мясистую рыбу. Гарнируют эту закуску отварными овощами и подают к ней отдельно в соуснике хрен с уксусом или майонезом, в который можно добавить натертый хрен.

Из некрупной рыбы и рыбного филе можно приготовить рыбу под маринадом.

О тепловой обработке морских продуктов, используемых для приготовления холодной закуски, сказано в представленных ниже рецептах.

Сельдь с гарниром

Очень соленую сельдь перед разделкой надо вымочить в воде или в некрепком настое чая в течение 3—4 ч. Сельдь, очищенную от кожицы и костей (филе), можно вымачивать в холодном молоке, придающем ей нежный вкус.

При разделке сельди надо отрезать край брюшка, голову и хвост, выпотрошить рыбу, сделать надрез вдоль спинки, снять с обеих сторон кожу, отделить мясо от хребтовой кости, срезав ножом с каждой половины ребра. Половинки сельди сложить вместе и нарезать.

После этого кусочки сельди переложить с доски на тарелку или лоток, приставить промытую голову (без жабр) и хвост.

Подготовленную и уложенную на тарелку или лоток сельдь можно гарнировать свежими огурцами, помидорами, вареными свеклой, картофелем, морковью, луком зеленым или репчатым, каперсами и вареными яйцами. Все это должно быть аккуратно и красиво нарезано кружочками, ломтиками, кубиками или мелко порублено. Репчатый лук надо положить поверх сельди кольцами. Перед подачей на стол полить сельдь и гарнир заправкой.

Заправка из масла и уксуса. 2—3 ст. ложки уксуса смешать с сахаром и молотым перцем (по вкусу), прибавить 1—1½ ст. ложки растительного масла.

Заправка горчичная. Яичный желток растереть в миске с готовой горчицей и сахаром (по 1 чайной ложке), прибавить 1 ст. ложку растительного масла, 2—3 ст. ложки уксуса и соль по вкусу. Все это перемешать.

Сельдь, протертая с маслом

Филе хорошо вымытой и очищенной сельди мелко нарубить, смешать с маслом сливочным и протереть сквозь сито. Затем сложить в чашку и маленькой лопаткой или ложкой выбить. Для вкуса прибавить мускатный орех. Подготовленную сельдь выложить на селедочный лоток, придать ей форму рыбки, приставить голову и хвост, вокруг положить ломтики очищенных яблок и украсить веточками зелени петрушки.

Очень вкусна протертая сельдь с маслом, если в нее добавить натертое яблоко. Такую сельдь можно подавать на стол в масленке или положить на ломтики хлеба, поджаренные на масле.

На 1 сельдь — 2 ст. ложки сливочного масла, 1 крупное яблоко.

Рольмопс

Выпотрошить сельдь и замочить в холодной воде; отдельно замочить молоки. Приготовить маринад: вскипятить воду, добавив в нее уксус, сахар, нарезанные кружочками морковь, петрушку, репчатый лук, специи. Маринад охладить.

Снять кожицу с сельди, разделать на филе, тщательно удалив все мелкие косточки. На середину каждого кусочка филе положить несколько ломтиков очищенного от кожицы соленого огурца и моркови из маринада. Свернуть филе плотным валиком и заколоть чистой деревянной шпилькой. Сложить в стеклянную банку.

Снять пленку с молок и хорошо растереть их ложкой или протереть через сито, после чего заправить растительным маслом и смешать с маринадом. Залить сельдь, закрыть банку пергаментом и завязать. Выдержать в прохладном месте 6—8 дней.

На 500 г сельди — 2 ст. ложки растительного масла, 1—2 соленых огурца, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 4—5 ст. ложек уксуса, 1 лавровый лист, 3—5 горошин перца, 1 стакан воды, сахар и соль по вкусу.

Рыба под маринадом

Под маринадом можно приготовить любую рыбу. Рыбу подготовляют так, как указано во вступительной части к этому разделу. Крупную рыбу нужно нарезать кусками, мелкую оставить целой. Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, поджарить на растительном масле, охладить и залить маринадом.

Для приготовления маринада очистить и вымыть 2—3 моркови, 1 петрушку (корень), 2—3 головки лука, нарезать их тонкими ломтиками или соломкой (коренья натереть на терке с крупными отверстиями), сложить в кастрюлю, добавить 3—4 ст. ложки растительного масла и слегка поджарить в течение 10—15 мин. Затем в кастрюлю прибавить 1 стакан томатного пюре и пряности — лавровый лист, перец, 3—5 шт. гвоздики, кусочек корицы, накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить 15—20 мин. После этого влить в кастрюлю 1/2 ста-

кана некрепкого уксуса, 1—$1\frac{1}{2}$ стакана бульона или воды, прокипятить, заправить солью, сахаром и охладить.

Перед подачей на стол посыпать нарезанным зеленым луком или укропом.

Осетрина с соусом из хрена

Вскипятить воду с нашинкованными овощами, луком, пряностями и солью. Осетрину обварить горячей водой, очистить от жучек, обмыть и куском положить варить на слабом огне. Готовую рыбу оставить в отваре.

Муку и масло растереть, развести холодным отваром, добавить натертый на мелкой терке хрен, соль, сахар и уксус по вкусу. Вскипятить, добавить сметану и рубленые яйца. Рыбу нарезать на ровные ломтики, разложить на длинном блюде «чешуей», залить охлажденным соусом и посыпать зеленью.

Эту рыбу можно подать и в горячем виде.

На 500 г осетрины — $1\frac{1}{2}$ л воды, 1 головка лука, 1 морковь, 1 петрушка, 2 лавровых листа, 5—6 горошин перца. Для соуса — 100 г хрена, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, $1\frac{1}{2}$ стакана рыбного отвара, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль, сахар и уксус по вкусу.

Морская рыба под майонезом

Отварить рыбу в пряном отваре. Охладить, не вынимая из бульона.

Вареные картофель и морковь нарезать мелкими кубиками. Разделить овощи пополам: одну половину посолить, заправить майонезом, зеленым горошком и мелко нарезанными солеными или свежими огурцами.

Заправленные майонезом овощи выложить на дно удлиненного блюда. Поверх овощей аккуратно расположить куски рыбы и залить их майонезом, слегка разбавленным процеженным холодным рыбным бульоном (на 100 г майонеза 1—2 ст. ложки бульона). Украсить маслинами без косточек. Вокруг кучками разместить остальные овощи, перемежая их кружочками помидоров или нарезанным соломкой красным маринованным перцем.

На 600—700 г рыбы — 3 картофелины, 1—2 моркови, 1—2 соленых огурца, 100 г зеленого горошка, 1 банка майонеза, 100 г маслин, 1 помидор или маринованный перец. Для пряного отвара — 1 петрушка, 1 головка лука, 2 лавровых листа, 3—5 горошин душистого перца.

Креветки под майонезом

Замороженных креветок оттаять, промыть и опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды примерно 1—$1^1/_2$ ст. ложки соли) и варить с момента закипания 3—5 мин; затем очистить креветок от панциря, разделить на небольшие волокна и охладить.

Морковь и картофель отварить, охладить и нарезать кубиками. Часть подготовленных овощей и зеленый горошек заправить майонезом и уложить горкой на середину тарелки. Сверху на овощи положить подготовленные креветки и залить майонезом. Вокруг салата положить отдельными букетами оставшиеся овощи.

На 300—400 г креветок — 2—3 моркови, 1—2 огурца соленых, 3—4 ст. ложки зеленого горошка консервированного, 2—3 картофелины, $^1/_2$ банки майонеза, зелень.

Заливной судак

Очищенного, выпотрошенного и вымытого судака нарезать на куски. Кости, голову без жабр, зачистки и икру сложить в кастрюлю, прибавить коренья, лук, соль, лавровый лист, залить водой и поставить варить.

Через 15—20 мин в эту же кастрюлю положить для варки приготовленные куски судака. Когда куски рыбы будут готовы (примерно через 15—20 мин), вынуть их шумовкой, уложить на блюдо в форме целой рыбы, но с небольшими промежутками между кусками, накрыть мокрой тканью и поставить блюдо в холодное место.

Получившийся от варки рыбы бульон слить и приготовить 2—$2^1/_2$ стакана желе (см. вступление к разделу).

Каждый кусок судака украсить ломтиками лимона, моркови, нарезанной в виде звездочек, листиком зелени и залить полузастывшим желе в 2—3 приема, чтобы украшения не сдвинулись с места, а куски судака были залиты желе.

Блюдо держать в холодном месте, пока желе не застынет полностью.

К заливному судаку можно подать краснокочанную капусту, картофельный салат, свежие и соленые огурцы, а также майонез, хрен с уксусом.

Такое же можно приготовить заливное из трески (в этом случае желатина берут больше).

На 1 судака весом 1000—1200 г — 10—12 г желатина, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука, 1—2 лавровых листа.

Заливная камбала или палтус

Рыбу разделать, отделить филе (без кожи), посыпать солью и по желанию — пряностями. Мелкое филе свернуть пополам или в рулет. Варить на пару 10—15 мин до готовности, затем охладить.

В майонез добавить половину набухшего желатина, предварительно залитого водой, и затем тщательно вымешать.

Выложенное на блюдо филе покрыть смесью майонеза и раствора желатина и оставить до застывания.

Нарезать корнишоны, оливки или маслины тонкими, а помидоры мелкими кусочками и разложить их на филе. Оставшимся охлажденным раствором желатина залить филе и дать ему застыть на холоде.

На 1 кг рыбы — 1 баночка майонеза, 1 ст. ложка желатина, корнишоны, помидоры, маслины для украшения.

Заливные креветки

Отварить креветок в подсоленной воде (обычно на это требуется 3—5 мин: сваренные креветки всплывают на поверхность, принимая ярко-оранжевую окраску). Сварить крепкий бульон из отходов рыбы с добавлением специй, репчатого лука, моркови, петрушки, сельдерея. Процедить бульон, заправить размоченным в теплой воде желатином, прокипятить.

Очистить креветок от панциря, нарезать ломтиками, выложить в салатник, украсить ломтиками вареного яйца и лимона без зерен. Залить полузастывшим желе, поставить на холод.

На 500 г креветок — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 500 г пищевых рыбных отходов, 1¼ чайной ложки желатина, 1 яйцо, ½ лимона.

Заливное из мускула гребешка

Отварить до мягкости (примерно 10 мин) мускул морского гребешка в небольшом количестве пряного отвара. Нарезать мускул круглыми ломтиками, выложить на блюдо, украсить кружочками сваренного вкрутую яйца, ломтиками лимона.

Отвар процедить, добавить в него размягченный в теплой воде желатин, вскипятить, охладить до комнатной температуры, залить им мускул гребешка и поставить на холод до застывания.

Подать к заливному хрен.

На 500 г мускула гребешка — 2 яйца, 1/2 лимона, 2 чайные ложки желатина. Для пряного отвара — 1/2 моркови, 1/2 петрушки, 1/2 головки репчатого лука, 1 лавровый лист, 3—5 горошин перца.

Щука фаршированная

Очищенную от чешуи рыбу обезглавить, через образовавшееся отверстие вынуть все внутренности и тщательно промыть рыбу от сгустков крови у позвоночника.

Голову, освобожденную от жабр, и хвост сложить в кастрюлю, добавить нарезанные ломтиками морковь, свеклу, репчатый лук, соль, перец; залить холодной водой и поставить на огонь.

Рыбу нарезать порционными круглыми кусками и острым тонким кончиком ножа, стараясь не повредить кожу, вырезать мякоть. Пропустить через мясорубку мякоть вместе с репчатым луком и размоченным в холодном молоке пшеничным хлебом. Заправить фарш солью, молотым перцем и сырым яйцом.

Заполнить этим фаршем куски рыбы, загладить каждый кусок, смачивая руки под струей холодной воды. Опустить в кипящий отвар. Варить приблизительно $1^1/_2$—2 ч, не закрывая крышкой. Выложить на блюдо в виде целой рыбы. Украсить ломтиками моркови и свеклы. Охладить. Отдельно к рыбе подать хрен с уксусом.

Фаршировать можно и другую крупную рыбу, но только некостистую.

Если рыба нежирная, в фарш надо добавить немного размягченного сливочного масла (1 ст. ложка). Для сочности в фарш можно добавить немного молока или охлажденного рыбного бульона, а для ароматизации 1—2 зубчика чеснока.

На рыбу весом 1 кг — 30 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 1 головка лука, 1 свекла, 2 моркови, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца.

Галушки из рыбного филе

Готовое рыбное филе дважды пропустить через мясорубку вместе с сырым репчатым луком и белым хлебом, размоченным в холодном молоке. Заправить фарш солью, сырым яйцом, толченым чесноком, перцем и тщательно размешать.

Морковь, петрушку, свеклу и репчатый лук нарезать ломтиками, залить небольшим количеством воды, добавив в нее соль и специи, и варить 35—40 мин, после чего отвар процедить.

Разделать фарш в виде крупных круглых галушек, загладить, смочив руки холодной водой, и опустить в кипящий отвар. Варить на слабом огне в течение 1 ч, затем осторожно вынуть из отвара и переложить на блюдо. Охладить.

К холодным галушкам подать отдельно соус хрен с уксусом, добавив в него немного сока, отжатого из сырой свеклы.

Сыр из филе трески

Сварить филе трески в молоке, посолив по вкусу и положив лавровый лист и 1/2 головки лука. Рыбу обсушить, остудить, пропустить через мясорубку 2 раза. Полученное пюре растереть с маслом, тертым сыром, горчицей и перцем. Выложить массу на продолговатое блюдо, придав ей форму рыбы, и ложкой сделать узор в виде чешуи.

На 300 г вареного филе трески — 1 лавровый лист, 1/2 головки лука, 200 г сливочного масла, 100 г тертого латвийского или швейцарского сыра, перец и горчица по вкусу, 2 стакана молока.

Мидии рубленые

Мидии припустить в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, душистого перца горошком и лаврового листа в течение 15—20 мин (варить, закрыв крышкой).

Затем обжарить на растительном масле, добавив мелко нарезанный лук, после чего смешать с размоченным пшеничным хлебом, добавить нарезанные кусочками яблоки и пропустить все через мясорубку. Измельченную массу заправить растительным маслом, уксусом, солью и перцем по вкусу, выложить на селедочницу, придав форму рыбы, и посыпать рубленым яйцом.

К рубленым мидиям хорошо подать свежие огурцы, помидоры или редис.

На 200—250 г вареных мидий — 1/2 городской булочки, 2—3 головки лука, 1 яблоко, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки уксуса, 1 яйцо.

Икра из соленых огурцов и кальмаров

Огурцы соленые промыть, порубить и слегка отжать, чтобы удалить излишнюю влагу.

Лук репчатый очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле.

Смешать измельченные огурцы с обжаренным луком, добавить томат-пасту и продолжать обжаривание в

течение 20—30 мин, после чего заправить икру по вкусу перцем и охладить.

Кальмаров сварить в подсоленной воде при слабом кипении в течение 3—5 мин, затем охладить и нарезать соломкой.

В готовую икру положить вареных охлажденных кальмаров, перемешать.

На 150—200 г кальмаров — 6 соленых огурцов, 2—3 головки лука, 1 ст. ложка томата-пасты, 2 ст. ложки растительного масла.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Многие продукты для холодных закусок можно покупать в готовом виде, например ветчину, ростбиф, свинину, телятину, жареную домашнюю птицу, дичь.

М я с о для холодных блюд готовят, как и для горячих.

Резать готовое мясо нужно поперек волокон наискось широкими тонкими ломтями и укладывать их на блюдо ровными рядами. Если зажарена целая баранья или телячья ножка, то мясо срезают с кости, кость кладут на блюдо, а нарезанное ломтями мясо складывают в форме целой ножки. На гарнир к жареному холодному мясу можно подать свежие овощи, хорошим гарниром являются также некоторые салаты (зеленый, картофельный, из помидоров, из краснокочанной или белокочанной капусты). Из приправ к мясу подходят соусы «Острый», «Кубанский», «Южный» и майонез.

Поверхность **в е т ч и н ы**, **б у ж е н и н ы** или **я з ы к а** нужно зачистить ножом. Резать ветчину и буженину надо поперек волокон, лучше всего длинным тонким (с узким лезвием) хорошо отточенным ножом. Ломтики должны быть ровными и тонкими. Нарезанную ветчину, буженину или язык следует уложить на блюдо ровными рядами, украсив веточками зелени петрушки или листиками салата. Отдельно подать хрен с уксусом, горчицу, майонез, соусы типа «Острый» или «Южный».

Готовую **д о м а ш н ю ю п т и ц у** и дичь следует сначала разрубить вдоль на 2 части, затем каждую часть разрубить на несколько кусков в зависимости от размера птицы. Куски птицы и дичи, уложенные на блюдо, украсить веточками зелени петрушки или листиками салата, гарнировать маринованными сливами, виноградом, вишнями, брусникой, мочеными яблоками, краснокочанной или белокочанной капустой, которые можно подать

2—1179

и отдельно в салатнике. К дичи и домашней птице можно также подать зеленые салаты, салаты из овощей и фруктов или из одних фруктов. Отдельно к домашней птице подать майонез, к дичи — фруктово-ягодный соус (см. рецепт соуса), брусничное варенье.

О приготовлении желе для заливных блюд подробно сказано на стр. 25.

Паштет из печенки

Печенку обмыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать небольшими кусочками, а очищенные морковь, петрушку и лук — тонкими ломтиками. Все это поджарить со шпиком, также нарезанным кусочками, до полной готовности, добавив 1 лавровый лист и несколько горошин душистого перца. Очень важно не пережарить печенку, иначе паштет не получится таким сочным, каким он должен быть. После этого удалить лавровый лист, а массу пропустить 2—3 раза через мясорубку (можно дополнительно протереть сквозь сито). Протертую печенку сложить в кастрюлю, добавить по вкусу соль, перец, натертый мускатный орех и взбить лопаточкой, постепенно добавляя сливочное масло. Приготовленный паштет переложить в стеклянную или фарфоровую посуду и охладить.

Подавать паштет можно как закуску, добавив в качестве гарнира сваренные вкрутую яйца, или использовать для бутербродов.

На 500 г печенки телячьей или говяжьей — 100 г сала-шпика, 100 г сливочного масла, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука.

Ветчинные рулетики с хреном

Хрен мелко натереть, перемешать со сметаной, добавить по вкусу сахар, соль, уксус. Ломтики ветчины смазать этой массой, свернуть рулетиками, обернуть каждый листьями салата и положить в глубокую вазу один к другому. Обертывать салатом надо так, чтобы кончик рулета оставался не покрытым салатом и этим кончиком класть кверху.

На 500 г ветчины — 150 г хрена, 200 г сметаны, 300 г зеленого салата.

Курица в майонезе

Вскипятить воду с кореньями, луком и пряностями. Выпотрошенную, опаленную и хорошо вымытую курицу положить в отвар и сварить до готовности. Остудить в

отваре. Желатин развести в ½ стакана холодного отвара, поставить на середину горящей плиты между конфорками, чтобы желатин растворился. Майонез выложить в мисочку, растереть с сахаром.

Огурцы, вареные овощи и яйца порезать кубиками, добавить горошек, перемешать с майонезом и разложить на блюде.

Остуженную курицу разрезать на порции, осторожно вынуть из нее все кости и положить куски курицы на салат. Оставшийся майонез смешать с растворенным желатином, поставить в холодную воду и взбивать веничком до образования пены, залить им сверху ломтики курицы, сверху украсить кубиками помидоров и небольшими кучками мелко нарезанного зеленого салата. До подачи держать в холодильнике.

На 1 курицу — 1 головка лука, 1 морковь, 1 петрушка, 2 лавровых листа, 4 горошка перца, 2 свежих огурца, 2 картофелины, 3 яйца, ½ банки зеленого горошка, 3 моркови, 1 корешок зеленого салата, 2 банки майонеза, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка желатина.

Заливной язык

Свежий язык сварить, на несколько минут положить в холодную воду, чтобы легче было удалить с него кожу (кожу снимать, начиная с тонкого конца). Очищенный язык положить в отвар, в котором он варился, и охладить. После этого нарезать язык тонкими кусками, положить их на блюдо и украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, свежего огурца, корнишонов, листиками зелени петрушки, залить полузастывшим желе в 2—3 приема, чтобы украшения не сдвинулись с места, а куски языка были залиты желе.

Желе приготовить на бульоне, полученном при варке языка, предварительно сняв с него жир. Когда заливное готово, куски языка вырезать, уложить красиво на блюдо и гарнировать с одной или двух сторон салатом из белой или краснокочанной капусты, кружками помидоров и свежего огурца, маринованными вишнями, сливами, виноградом, украсить зеленым салатом и зеленью петрушки.

Отдельно подать соус «Острый», майонез, соус из сметаны с хреном или хрен с уксусом.

Таким же способом приготовляют заливную ветчину (нежирную).

На 1 язык весом около 1 кг — 20—25 г желатина (на 2½—3 стакана желе), 1 корень петрушки, 1 головка лука.

2*

Студень говяжий

Говяжьи ноги и губы опалить, разрезать на части, разрубив кости, вымочить в холодной воде в течение 3—4 ч, вымыть щеткой, обмыть чистой холодной водой, сложить в кастрюлю и залить холодной водой (на 1 кг субпродуктов 2 л воды) так, чтобы уровень ее был выше уровня субпродуктов примерно на 8—10 см. Кастрюлю накрыть крышкой, довести воду до кипения и варить мясо на слабом огне 6—7 ч, периодически снимая жир с поверхности бульона, пока мясо не будет легко отделяться от костей. За 1—1,5 ч до окончания варки добавить по 1—2 шт. моркови, лука, петрушки, лаврового листа, немного перца горошком. После варки снять с поверхности весь жир, вынуть лавровый лист, отделить мякоть от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку, смешать с процеженным бульоном и довести до кипения; прибавить по вкусу соль, размешать и разлить в форму или глубокие блюда.

При заливке в формы в студень можно прибавить сваренные вкрутую и нарезанные кружочками яйца. В этом случае форму залить лишь на 1/3, дать студню остыть, уложить в ряд кружки яиц, снова залить студнем и уложить кружки яиц и т. д.

Перед подачей на стол форму окунуть в горячую воду, выложить студень на блюдо, украсить его веточками зелени петрушки.

К студню подать хрен с уксусом, горчицу, сметанный соус с хреном, а также огурцы и салат из краснокочанной и белокочанной капусты.

Студень из свиных или телячьих ножек

Ошпаренные ножки вытереть насухо полотенцем, натереть мукой и опалить те места, где осталась шерсть. Ножки разрубить вдоль, промыть, сложить в кастрюлю, разрубив кости на несколько частей, залить холодной водой выше уровня ножек на 4—5 см, прибавить морковь, петрушку, лук, лавровый лист, немного перца и варить на слабом огне 3—4 ч (морковь и лук варить 1—2 ч). По окончании варки снять с поверхности жир, вынуть коренья, лавровый лист; мякоть отделить от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку. Кости положить обратно в бульон и варить до тех пор, пока не останется 5—6 стаканов бульона. Затем бульон

процедить, смешать с мясом, довести до кипения, посолить по вкусу, разлить в формы, перекладывая студень кружочками вареных яиц (в 2—3 ряда) и охладить. К студню подать сметанный соус с хреном, горчицу, хрен с уксусом, хрен тертый сухой, а также зеленый салат, заправленный сметаной с уксусом, и огурцы.

Если студень готовят из свиных ножек или свиной головы, то в бульон следует прибавить 5—7 г желатина.

На 4 ножки — 5—6 яиц, 2 моркови, 2 головки лука, 1 петрушка, 2—3 лавровых листа.

ХОЛОДНЫЕ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ

Чаще всего овощи используют для приготовления салатов и винегретов, а также для гарниров к различным закускам. А между тем они служат прекрасным материалом для приготовления совершенно самостоятельной закуски — овощной икры, овощного паштета, фаршированных овощей и т. д.

Паштет из фасоли

Фасоль отварить, протереть, смешать с поджаренным луком, добавить растительное масло, соль, уксус, перец, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

На 1 стакан фасоли — 1 головка лука, 2—3 ст. ложки растительного масла.

Икра грибная

Икру грибную готовят из соленых или сухих сваренных грибов.

Соленые грибы промыть, дать стечь воде, мелко нарубить. Нарезать репчатый лук, слегка поджарить его на растительном масле, охладить и смешать с грибами, прибавив немного перца.

Из сваренных сухих грибов икру приготовляют таким же способом. Для более острого вкуса можно добавить лимонный сок или уксус, соль и перец.

На 250 г соленых грибов (или 50 г сухих) — 1 головка лука, 1—2 ст. ложки растительного масла.

Икра из баклажанов

Баклажаны испечь или слегка сварить, снять кожицу, мякоть изрубить, добавить слегка обжаренный лук и помидоры, соль, перец, растительное масло и немного

уксуса, перемешать, проварить на легком огне для удаления излишней влаги и охладить.

На 300 г баклажанов — 2 ст. ложки растительного масла, 1—2 головки лука, 1 помидор.

Икра из свеклы

Свеклу промыть, сварить, очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. В полученное пюре положить сахар, масло, лимонную цедру и выжать сок лимона (или разведенную лимонную кислоту). Все это перемешать и поставить в кастрюле на огонь (на 5—10 мин), часто помешивая, чтобы масса не пригорела. Охладив, переложить икру в салатник.

На 1/2 сырой свеклы — 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 лимона.

Помидоры, фаршированные салатом

Зрелые не очень крупные помидоры обмыть, срезать со стороны плодоножки 1/4—1/5 часть, слегка выжать для удаления сока и семян, сделать в них углубления и посыпать солью и перцем. Помидоры наполнить салатом из дичи (можно мясным или рыбным салатом, рублеными вареными яйцами, смешанными с зеленым луком и майонезом), уложить на блюдо, посыпать укропом.

На 4 помидора — 1/2 рябчика или куропатки, 1 картофелина, 2 свежих огурца, 1 яйцо, 1/4 стакана майонеза.

Огурцы, фаршированные редисом, яйцами и ветчиной

Отобрать ровные небольшие огурцы, вымыть, вытереть, разрезать вдоль пополам, вычистить из них зерна, и, если огурцы горькие, очистить от кожицы. Мелко нарезанные вареные яйца и натертую на терке с крупными отверстиями редиску перемешать, добавить зелень укропа, рубленый зеленый лук. Все перемешать с густой сметаной, посолить по вкусу. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Свободную от семян середину огурцов наполнить приготовленным салатом, сверху положить ломтик ветчины, сложенный вдвое, с боков украсить «розочками» из редиса.

На 1 кг огурцов — 4 яйца, 2 пучка редиски, 2 брикета любительской сметаны, 500 г ветчины, 1 ст. ложка рубленого укропа, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука.

Перец, фаршированный овощами

Отобрать зрелые крепкие стручки перца, залить их в кастрюле кипятком, накрыть крышкой и держать так до тех пор, пока не остынут. У отваренных стручков перца срезать верхушки, вычистить перец изнутри, плотно наполнить фаршем (см. ниже), поставить в кастрюлю фаршем вверх, залить пропущенными через мясорубку помидорами, всем количеством масла, посолить, положить лавровый лист и поставить варить, не закрывая крышкой, на средний огонь. Когда сок уварится и сверху будет красное масло, снять перец с огня, добавить в него толченый чеснок и рубленую зелень. Остывший перец переложить в глубокий салатник, сверху засыпать зеленью.

Фарш приготовить так: нашинкованные коренья и лук обжарить в подсолнечном масле до золотистого цвета, посолить, поперчить крупно разбитым перцем, положить лавровый лист, зелень.

Этот перец можно хранить в холодильнике в течение 7 дней.

На 8—10 стручков сладкого перца — 500 г моркови, 500 г лука репчатого, 250 г петрушки, 250 г сельдерея, 250 г подсолнечного масла, 1 кг помидоров, 4 лавровых листа, 10 горошин перца, ½ головки чеснока, 4 ст. ложки рубленой зелени.

ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ

Эти закуски хороши тем, что их можно приготовить, как говорится, на скорую руку.

Для фарширования яиц можно использовать различные салаты, рубленые овощи, сельдь, паштеты и самые разнообразные готовые продукты, в том числе и консервированные.

Яйца с рыбными консервами

Шпроты или сардины вынуть из банки, хорошо растереть, добавив немного заливки (масла из консервов), при желании посолить по вкусу.

Сварить яйца вкрутую, охладить и очистить их, после чего нарезать пополам в продольном направлении. Осторожно вынуть желтки, тщательно растереть их и заправить майонезом и солью. Половинки белков заполнить растертыми и заправленными желтками, поверх них горкой поместить растертые консервы и аккуратно обровнять. Украсить сверху майонезом.

Для приготовления такой закуски можно использовать готовый паштет из шпрот.

На 5 яиц — 5 сардин или 10 шпрот, ½ ст. ложки майонеза.

Яйца с майонезом и репчатым луком

Сварить яйца вкрутую, охладить и очистить от скорлупы. Разрезать яйца пополам в продольном направлении, слегка посолить, залить майонезом и посыпать красным перцем.

Перед подачей на стол натереть на терке с крупными отверстиями репчатый лук и посыпать им яйца.

На 5 яиц — ½ ст. ложки майонеза, 1 небольшая головка лука.

Холодная яичница с майонезом

Глубокую большую сковородку или форму поставить на кипящую водяную баню, смазать маслом и вылить в нее яйца. Держать на бане до тех пор, пока яйца не затвердеют. Снять с огня, остудить. Опрокинуть яичницу целиком на тарелку, обмазать сверху майонезом и посыпать зеленью.

На 8 яиц — 2 чайные ложки сливочного масла, 6 ст. ложек майонеза, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени.

Яйца, запеченные в сметане

Смешать муку и масло, разбавить горячим бульоном, прокипятить до густоты и добавить сметану. Батон нарезать на ломтики толщиной в два пальца, удалить мякиш. Полученные кольца обжарить с обеих сторон в масле.

Металлическое или другое огнеупорное блюдо смазать маслом, вылить на него горячий сметанный соус, в него положить поджаренные кольца, в каждое выбить по одному яйцу, посолить, поперчить, поставить в сильно нагретый духовой шкаф и дать белку свернуться и побелеть (желток должен остаться жидким). Подавать на том же блюде, посыпав рубленой зеленью.

На 10 яиц — 1 чайная ложка масла, 1 батон белого хлеба, 150 г сметаны, 1 чайная ложка муки, 3—4 стакана бульона.

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ, ВИНЕГРЕТОВ И ДРУГИХ ХОЛОДНЫХ ЗАКУСОК

Соусы являются часто необходимой добавкой к салатам, винегретам и другим холодным закускам. Они дополняют их вкус и аромат, одновременно повышают их

питательную ценность и способствуют возбуждению аппетита. Кроме того, они дают возможность разнообразить ассортимент блюд, приготовляемых из одних и тех же продуктов.

От правильного подбора соуса или заправки во многом зависит вкус блюда. В предлагаемых ниже рецептах даны рекомендации по использованию того или иного соуса или заправки.

Важную роль при приготовлении соусов играют пряности, улучшающие вкусовые и ароматические качества продукта. Ароматические вещества соусов усиливают выделение пищеварительных соков и этим содействуют лучшему усвоению пищи.

Майонез домашний

В фарфоровую или фаянсовую чашку влить сырые яичные желтки, посолить и перемешать венчиком или лопаткой. Затем небольшими порциями (по чайной ложке) вливать растительное масло, каждый раз тщательно смешивая его с желтками. Когда от масла и желтков получится густая однородная масса, прибавить уксус. Если соус слишком густой, добавить в него около 1 ст. ложки теплой воды. Для более острого вкуса в соус можно прибавить 1/4 чайной ложки готовой горчицы, которую нужно смешать с желтками до заправки соуса маслом.

Майонезом заправляют салаты и винегреты, подают его к вареным и жареным мясным и рыбным холодным блюдам.

На 1/2 стакана растительного масла (подсолнечного рафинированного или оливкового) — 1 яйцо (желток), 1 ст. ложка уксуса, соль и сахар по вкусу.

Соус из горчицы с каперсами

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито и добела растереть с горчицей, сахаром, солью, постепенно прибавляя растительное масло, затем развести уксусом. В готовый соус положить каперсы и мелко нарубленные яичные белки.

Подавать соус к холодной отварной рыбе или консервированной в собственном соку.

На 2 яйца — 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки горчицы, 3—4 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка мелких каперсов, 1/2 чайной ложки сахара.

Соус фруктово-ягодный

Растереть варенье или джем из черной смородины с горчицей, прибавить портвейн, сок лимона и апельсина, протереть сквозь сито. Цедру лимона и апельсина нарезать тонкой соломкой, ошпарить, опустив на 1 мин в кипяток. Так же ошпарить мелко нарубленный лук. Цедру и лук охладить и смешать с соусом. Можно добавить перец.

Подавать соус к жареной дичи, утке, гусю.

На 2 ст. ложки варенья или джема — 1/2 чайной ложки горчицы, 1 ст. ложка портвейна, 1/2 ст. ложки цедры лимона или апельсина, 1/2 маленькой головки лука.

Соус хрен с уксусом

Корень хрена промыть щеткой и очистить от кожицы, а затем натереть на терке и залить кипятком, закрыв крышкой. Когда хрен остынет, добавить уксус, соль, сахар и размешать.

Подавать к холодной и заливной рыбе, студню, ветчине.

На 1 корень хрена весом 120 г — 100 г уксуса 9%-ного, 100 г воды, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка соли.

Заправка из сметаны с уксусом

Смешать сметану с солью, перцем, уксусом и сахаром.

На 1/4 стакана сметаны — 1/4 стакана уксуса, 1 чайная ложка сахарной пудры, соль и перец по вкусу; или на 1/2 стакана сметаны — 1—1 1/2 ст. ложки уксуса, сахар по вкусу.

Соус сметанный с хреном

Очищенный, промытый корешок хрена натереть на терке и смешать со сметаной, солью, сахаром (по вкусу).

Подавать сметанный соус с хреном к холодному и заливному поросенку, студню, а также к холодной рыбе.

На 1 стакан сметаны — 1 корешок хрена.

Соус «винегрет»

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть сквозь сито, растереть в фарфоровой или фаянсовой чашке с солью, сахаром, перцем и маслом в густую массу, затем развести уксусом и прибавить мелко нарубленные яичные белки, зеленый лук, каперсы, а также зелень пет-

рушки, эстрагон и соленые огурцы, нарезанные очень мелкими кубиками. Все это перемешать.

Подавать соус к холодной рыбе.

Этот же соус можно подать к свинине, свиным и телячьим ножкам.

На 1 яйцо — 2 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст. ложки уксуса, 1/2 ст. ложки каперсов, 1/2 соленого огурца, 1/2 головки лука, перо зеленого лука, 1/2 ст. ложки зелени петрушки и эстрагона (листики), 1/2 чайной ложки сахара, соль и молотый перец по вкусу.

Заправка из уксуса и растительного масла

Уксус перед заправкой салата тщательно смешать с солью, молотым перцем, сахаром и маслом.

На 1/4 стакана уксуса — 1—2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахарной пудры; или на 2 ст. ложки уксуса — 4—5 ст. ложек растительного масла, 1/2 чайной ложки сахарной пудры, соль и перец по вкусу.

Заправка на лимонном соке с яйцом

Вареные яичные желтки размять вилкой в блюде, добавить соль, перец и тонкой струйкой, непрерывно размешивая, влить оливковое масло. Растереть до образования однородной массы. Непрерывно помешивая, влить лимонный сок и взбивать массу до тех пор, пока она не приобретет консистенцию крема.

Вместо 3 желтков можно взять 2 мелкорубленых сваренных вкрутую яйца (белки и желтки). Вместо лимонного сока можно использовать 3 %-ный уксус.

На 3/4 стакана масла (оливкового, кукурузного или другого растительного рафинированного) — 1/4 стакана лимонного сока, 3/4 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки свежемолотого черного перца, 3 желтка из сваренных вкрутую яиц.

Заправка из томатной пасты

Тщательно перемешать томатную пасту с растительным маслом и готовой горчицей, добавляя прокипяченную воду, заправить по вкусу солью, сахаром, молотым красным перцем.

На 2 ст. ложки пасты — 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки воды.

Соус из желтков с хреном

Растереть добела сырые желтки с сахаром и растительным маслом. Натереть на мелкой терке хрен и заправить его уксусом и солью, соединить с желтками и тщательно размешать.

Этот острый соус можно использовать к холодным и горячим рыбным блюдам, но в последнем случае подавать его отдельно в соуснике.

На 5 желтков — 1—1½ ст. ложки сахара, 1½ ст. ложки растительного масла, 1 стакан натертого хрена.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

Горячими закусками могут быть различные мясные и рыбные блюда, яичницы, грибы в сметане, пироги или кулебяки с капустой и другими начинками, а также пирожки, расстегаи и т. п.

В отличие от обычных горячих блюд для приготовления горячих закусок мясо и рыбу режут на маленькие кусочки, подают их без гарнира и готовят перед самой подачей на стол.

Пирожки жареные для закусок делают также маленькими (длиной 5—6 см), кулебяки — неширокими с большим количеством фарша.

Горячую закуску подают на блюдах или в огнеупорной посуде, ставят их на подносы или салфетки, подают к ним общую ложку.

Ветчина жареная с горчицей и луком

Ломтики ветчины смазать горчицей и, выложив на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжарить, после чего переложить на блюдо, а на сковороде поджарить репчатый лук, нарезанный кольцами. Поверх каждого ломтика ветчины поместить лук и посыпать измельченной зеленью.

Подают ветчину горячей.

На 300 г ветчины — 300 г лука, горчица по вкусу.

Горячая закуска из колбасы и помидоров

Можно использовать любительскую, отдельную, докторскую и другую вареную колбасу.

Отобрать спелые, крепкие, некрупные помидоры, освободить от плодоножек, разрезать каждый пополам, посолить и дать полежать 15—20 мин. Слить сок, хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить на нее помидоры, посыпать их натертым сыром и обжарить.

Очистить колбасу от оболочки, нарезать кружочками и обжарить до румяного цвета (но не пережаривать).

Выложить колбасу на середину блюда, разместить вокруг помидоры, залить жиром, оставшимся от жарения, посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 500 г колбасы — 300 г помидоров, 1½ ст. ложки масла, 1 ст. ложка тертого сыра.

Форшмак

Вареную или жареную говядину, телятину или баранину и сельдь, предварительно вымоченную, очищенную от кожи и костей, пропустить через мясорубку с частой решеткой. Затем размять деревянным пестиком вареный картофель, смешав его с поджаренным на масле луком. Все это сложить в посуду, тщательно перемешать, добавить 2 ст. ложки муки, размягченное сливочное масло, сметану и еще раз пропустить всю массу через мясорубку. После этого добавить сырые яичные желтки, соль, перец по вкусу и перемешать. Прибавив взбитые в пену яичные белки, осторожно все перемешать, переложить на подмасленную сковороду, обровнять поверхность, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу в течение 30—40 мин.

Как только форшмак будет отставать от стенок сковороды, его можно считать готовым. Выложить форшмак на блюдо, полить сверху небольшим количеством сметанного соуса с томатом.

На 250 г вареного или жареного мяса (говядины, баранины, птицы) — ½ сельди, 2 ст. ложки муки, 2—3 картофелины, 2—3 ст. ложки густой сметаны, 2—3 яйца, 1 ст. ложка натертого сыра.

Колбаса, жаренная в тесте

Колбасу очистить и нарезать ломтиками толщиной ½ см. Яйца растереть с мукой и постепенно разбавить молоком. Добавить подсолнечное масло. Тесто должно быть гуще, чем для блинчиков, и жиже, чем для оладьев. Брать вилкой ломтики колбасы, обмакивать в тесто и класть на сковороду с кипящим смальцем. Подрумяненные ломтики выложить на блюде «чешуей» и посыпать зеленью.

На 500 г колбасы — 2 яйца, 3 ст. ложки муки, ¼ стакана молока, 1 чайная ложка подсолнечного масла, 100 г смальца.

Куры «провансаль»

Растереть на сковороде масло с мукой, постепенно залить бульоном, добавить протертые вареные луковицы, сметану, томат, вскипятить.

Обжаренную до полуготовности курицу разделить на порции, сложить в кастрюлю, залить приготовленным соусом, поставить на пар и, не давая кипеть, довести до полной готовности. Подавать в глубоком блюде, посыпав зеленью петрушки.

На 1 курицу — 1 ст. ложка масла для жарения, 100 г масла для соуса, 100 г муки, 1½ стакана бульона, 2 головки лука, 4 ст. ложки томата-пюре, 1 чайная ложка горчицы, 200 г сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.

Грибной пудинг

Масло с мукой подогреть и размешать в глубокой сковороде, не давая подрумяниться; развести молоком и, помешивая, дать вскипеть. Смешать с тушеными мелко нарезанными грибами, остудить, добавить желтки, затем осторожно перемешать со взбитыми белками.

Кастрюлю смазать маслом, на дно ее положить кружок из промасленного пергамента; дно и стенки густо обсыпать толчеными сухарями. В приготовленную кастрюлю выложить грибную массу, накрыть крышкой, поставить в другую кастрюлю с кипящей водой и варить пудинг 1 ч.

Готовый пудинг выложить на блюдо, облить густой сметаной. Часть сметаны подать отдельно в соуснике.

На 500 г тушеных грибов — 100 г масла, 100 г муки, ½ стакана молока, 10 яиц.

Свекла по-заволжски*

Овощи очистить, промыть и нарезать крупными кусками (мелкую свеклу пополам, среднюю на 4 части, крупную на 6—8 частей), затем поместить в кастрюлю или казанок, залить холодной водой так, чтобы только прикрыть овощи, добавить сухие грибы и вскипятить. Когда вода закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой и снова бросить в кастрюлю. Сразу же положить соль, мелко нарезанный лук и убавить огонь до чуть заметного, оставив кушанье томиться. Когда вода почти выкипит, всыпать черный перец, мяту, цедру с лимона, половину чеснока и лавровый лист и дать потомиться еще 3—4 мин, затем все хорошо перемешать, прогреть еще не более 5 мин. Сметану сдобрить чесноком, красным перцем и размешать. Выключить огонь, выдавить на свеклу лимонный сок и дать постоять 1—2 мин. Затем

---

* *Рецепт В. В. Похлебкина.*

можно подавать к столу, разрезав на более мелкие куски и полив сметаной как соусом.

На 1 кг свеклы — 250 г моркови, 5—6 сушеных грибов, 1—2 головки лука, 1/2 лимона, 100—150 г сметаны, 8 зубчиков чеснока, 8 горошин черного перца, 3 лавровых листика, 1/2 чайной ложки красного перца, 1/2—1 чайная ложка мяты, 1 чайная ложка соли.

Горячая сельдь с гренками

Вымочить сельдь в молоке, снять кожу, удалить позвоночную и реберную кости, нарезать сельдь тонкими ломтиками.

Желтки сваренных вкрутую яиц растереть с готовой горчицей и молоками сельди, постепенно добавляя растительное масло.

Обжарить на масле ломтики белого хлеба, смазать их желтками, протертыми с молоками, положить поверх ломтики сельди, поставить в духовую печь. Через 5 мин выложить на блюдо, покрыв бумажной салфеткой, и подать к столу горячими.

На 300—400 г сельди — 1 ст. ложка горчицы, 4 желтка, 1 1/2 ст. ложки растительного масла, 1 батон белого хлеба.

Горячая закуска из помидоров и креветок

Замороженных креветок оттаять в воде или на воздухе, промыть, опустить в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды примерно 1—1 1/2 ст. ложки соли) и варить 3—4 мин с момента закипания. Очистить креветки от панциря, нарезать кусочками. Сварить рассыпчатый рис. Перемешать все и заправить молотыми сухарями, сырым яйцом, солью, перцем.

Промыть крепкие помидоры, удалить плодоножку и вырезать часть мякоти с семенами. Нафаршировать подготовленной начинкой, хорошо сбрызнуть маслом и посыпать фарш сверху натертым сыром.

Запечь в духовом шкафу (не слишком горячем, чтобы помидоры не пережарились). Подать в той посуде, в которой они запекались.

На 400 г вареных креветок — 6—8 помидоров, 1/2 стакана риса, 1 яйцо, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 1/2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки натертого сыра.

Кальмары в сметанном соусе

Залить мороженых кальмаров теплой водой и выдержать в ней 35—40 мин. Очистить от верхней пленки и тщательно промыть в проточной холодной воде. Выпотрошить и вновь промыть.

Нарезать кальмаров крупной соломкой, посолить, обвалять в муке и обжарить. Сложить в сотейник.

Слегка обжарить на масле муку, разбавить сметаной, хорошо растереть, чтобы не было комков. Залить этим соусом кальмаров. Закрыть посуду крышкой и тушить кальмаров на слабом огне до готовности.

Выложить на блюдо вместе с соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки.

На 500 г свежих или мороженых кальмаров — 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, по 1 ст. ложке масла и муки для соуса.

БУЛЬОНЫ И СУПЫ

Супы готовят на мясных, рыбных, грибных бульонах, на овощных, фруктово-ягодных отварах, а также на молоке и на хлебном квасе. По способу приготовления их делят на заправочные, пюреобразные и прозрачные, а те в свою очередь делят на горячие и холодные.

Наибольшее распространение получили супы *на мясных бульонах*. Для их приготовления используют говядину, телятину, баранину, мясо и потроха домашней птицы, мясные кости и субпродукты, мясные копчености и консервы.

Самые лучшие отвары получаются из охлажденного мяса, несколько уступают им супы из мороженого мяса.

Правильный выбор мяса для супа во многом обеспечивает качество готового блюда. Практически мясной отвар можно получить при использовании любого доброкачественного мяса, но для того, чтобы бульон обладал достаточной крепостью, ароматом и хорошим вкусом, приходится учитывать специфические свойства тех мясных продуктов, из которых его готовят. Так, известно, что для наваристых, крепких, душистых бульонов наиболее пригодна говядина, причем такие части ее, как огузок с сахарной костью, задняя часть костреца и оковалок с костью. Хорошие отвары получаются также при варке говяжьей лопатки и грудинки.

Для щей и борща требуется более жирная часть мяса. Хорошие наваристые щи и борщ получаются из передней части грудинки — челышка. Если же хотят получить менее жирный борщ или щи, можно использовать заднюю часть грудинки.

Специфический запах нередко придает отварам баранина. Бульоны из нее широко используются для приготовления многих супов среднеазиатской и кавказской кухни, где обычно применяют значительное количество приправ и специй.

Свинина, как правило, используется для приготовления только заправочных супов, причем наиболее пригодна для этого нежирная свинина.

Хорошие щи, борщ, рассольник получаются из грудинки. Солянку из свинины готовят из поясничной части. Из рульки или голяшки также можно приготовить заправочный суп.

Для таких супов, как щи из квашеной капусты, борщи, харчо и им подобные, которые готовят из продуктов, отличающихся кислотностью (квашеная капуста, томат-пюре, уксус, огуречный рассол и др.), можно использовать более жирное мясо. В этом случае кисловатый вкус как бы смягчает излишнюю жирность отваров.

Вкусный душистый бульон получается из мяса кур, если тушка птицы не слишком жирная. Отвар, приготовленный из цыплят, обычно недостаточно крепок и прозрачен. Значительно уступают по вкусу бульоны из старых кур и петухов.

Из мяса молодой и не слишком упитанной индейки можно приготовить хороший бульон, который по вкусу мало отличается от куриного.

Значительно реже первые блюда готовят из гусей и уток. Специфический запах этих птиц кажется нам естественным для жареных и тушеных блюд и неприятен в отварах.

Пернатую дичь в домашней кухне редко используют для варки бульонов и супов, хотя отвары из куропатки, рябчика, тетерева отличаются хорошим вкусом, ароматом и приятной горчинкой. Отметим, кстати, что при желании этого последнего свойства дичи можно избежать, если перед варкой удалить позвоночные кости тушки.

Отварная дичь менее вкусна и аппетитна, чем жареная, поэтому готовить бульоны из дичи целесообразно только в тех случаях, когда отварные тушки используются для салата и других холодных закусок.

Особой тщательности требует варка так называемых *прозрачных бульонов*. Эти бульоны подают как самостоятельное первое блюдо с отдельно приготовленными гарнирами (пирожками, гренками, отварными овощами и т. д.).

Прозрачный бульон (его готовят из говядины, кур, дичи и рыбы) должен быть крепким, наваристым, ароматным и, как говорит его название, действительно прозрачным.

Повара-профессионалы для получения светлых и прозрачных отваров применяют специальную оттяжку. Приготовление такой оттяжки трудоемко. В домашней кухне можно обойтись и без нее, но только при условии строгого соблюдения всех рекомендуемых рецептурой процессов варки.

Нужно не только правильно выбрать для бульона часть говяжьего мяса, тушку курицы или рыбу, но и в первую очередь соблюсти правильное соотношение воды и продуктов, из которых его варят.

Обычно считают, что 450—500 г мяса с костью достаточно для того, чтобы приготовить вполне хороший мясной суп для семьи из 4—5 человек. Однако рекомендуется использовать несколько большее количество мяса, приблизительно 550—600 г, чтобы бульон был достаточно крепким.

При варке бульонов из костей или голяшки или из мяса старых кур количество воды нужно увеличить, так как эти продукты требуют более продолжительной тепловой обработки и, следовательно, больше жидкости испарится.

Хорошо известно, что вкус готового бульона ухудшается, если в процессе варки его доливают водой (а это неизбежно, если к концу варки выясняется, что жидкости мало) или если приходится варить бульон слишком долго для того, чтобы выварить излишнюю

жидкость. В первом случае отвар получится менее крепким, во втором он приобретет салистый привкус и станет темным.

Продолжительность варки мясных бульонов зависит от того, из какой части мяса их готовят, так как различные по структуре ткаией куски мяса требуют для размягчения и для наиболее полного насыщения отваров экстрактивными веществами либо более длительной, либо более короткой тепловой обработки. Так же меняется продолжительность варки бульонов из домашней птицы, так как тушки старых птиц варятся значительно дольше, чем молодых.

Продолжительность варки зависит и от величины куска мяса или тушки.

Можно сказать, что в среднем отвары из говядины готовы через $2^1/_2$—3 ч с момента закипания, а бульоны из курицы через 1—2 ч. Правильнее же всего определять готовность бульона по готовности мясных продуктов: если мясо легко прокалывается вилкой, считают, что бульон готов.

Вне зависимости от того, какой бульон готовят — мясной, костный или из курицы, используют ли его в дальнейшем как самостоятельное блюдо или как жидкую основу для заправочных или пюреобразных супов, положенные в кастрюлю мясные продукты заливают только холодной водой, а затем ставят на огонь, нагревают до кипения, после чего нагрев уменьшают.

Варят бульон при слабом равномерном кипении жидкости.

Практика показала, что при таком способе тепловой обработки вкусовые и экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе, в большем количестве переходят в отвары и придают им хороший вкус.

Но, конечно, отварное мясо в этом случае становится менее вкусным и сочным. Поэтому, когда хотят приготовить вареное мясо для второго блюда и бульон не используют либо используют только для соуса, мясо заливают горячей водой, доводят жидкость до кипения, а затем варят до готовности при едва заметном кипении жидкости.

При таком способе мясо приобретает более нежный вкус, становится мягче и сочнее. При бурном же кипении бульоны получаются мутными, приобретают неприятный привкус.

Для сохранения внешней привлекательности и прозрачности мясных отваров необходимо также своевременно и тщательно удалять пену: первый раз, когда пена выделяется особенно обильно, что бывает непосредственно перед закипанием отвара, а затем периодически в процессе варки.

Тщательно и почти полностью следует удалять во время варки прозрачных бульонов всплывающий жир. Если отвар предназначается для заправочных супов, часть жира можно оставить.

Жир, снятый с мясных отваров, — отличный продукт; его используют для обжаривания кореньев и лука, которые добавляют в супы.

Рыбные супы можно приготовить практически из любой рыбы.

Наиболее ароматные и наваристые бульоны получаются из так называемой рыбной «мелочи», будь она речная или морская.

Следует знать, что специфический запах и привкус некоторых морских рыб еще более проявляются, когда из них готовят супы. В подобных случаях в суп надо класть больше обычного специй, пряностей, ароматических кореньев, хорошо добавлять в него огуречный рассол.

Если выбранная для супа рыба жирна, надо использовать дополнительные продукты с острым или соленым вкусом — они значительно уменьшают приторный вкус жира.

Из рыб тощих пород лучше приготовить суп-пюре с добавлением сливочного масла.

Овощи для заправочных супов очищают и нарезают перед самой закладкой в бульон. Желательно, чтобы форма нарезки овощей соответствовала форме входящих в состав супа других продуктов. Например, если варят суп картофельный с крупой, то коренья нарезают мелкими кубиками, а для супа с лапшой — соломкой. Картофель в суп закладывают сырым, а морковь, лук, корни петрушки и сельдерея лучше предварительно обжарить в масле, иначе во время варки из них легко улетучиваются с парами ароматические и вкусовые вещества.

Чтобы при варке супов в овощах сохранялось больше витамина C, их следует закладывать в кипящий бульон и варить при слабом кипении.

По той же самой причине нельзя допускать переваривания овощей.

Продукты закладывают в бульон с таким расчетом, чтобы все они были готовы одновременно к моменту готовности супа. Последовательность закладки продуктов указана в рецептах.

Для улучшения вкуса и аромата в супы кладут пряности и специи. Готовые супы хорошо посыпать мелко нарезанной свежей зеленью петрушки, укропа или сельдерея, зеленым луком — они улучшают вкус и внешний вид супов, обогащают их витамином C.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Наша кухня, как никакая другая кухня в мире, славится богатым ассортиментом заправочных супов — щей, борщей, солянок, рассольников и др. Щи из квашеной или свежей капусты — одно из самых распространенных и любимых блюд населения северных и центральных районов нашей страны.

В южных и центральных районах столь же распространены борщи. Это основное первое блюдо украинской кухни. Особенность борща обусловлена главным образом содержанием в нем свеклы: ее сахара в сочетании с яблочной кислотой томатов придают борщам своеобразный кисло-сладкий вкус.

Высококалорийными, жирными, острыми супами являются знаменитые русские солянки. По питательности с ними могут сравниться только некоторые супы восточной кухни, представленные в этом разделе.

Многие супы готовят на основе бульонов, заправляя их разнообразными овощами, бобовыми, крупяными или макаронными изделиями с консервированными продуктами. Такие супы целесообразнее готовить незадолго до

обеда и с таким расчетом, чтобы не оставлять на следующий день. Бульон можно приготовить на два — три дня: половину использовать для приготовления супа в первый день, а на оставшемся (его лучше хранить в холодильнике) сварить свежий суп на другой день.

В начале раздела даны рецепты бульонов, на основе которых готовят заправочные супы.

Мясной бульон

Для бульона можно взять любое мясо первого или второго сорта. Мясо нужно обмыть, лучше всего под струей холодной воды, положить в кастрюлю (косточки в нескольких местах разрубить) и залить холодной водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода быстрее закипела, а затем регулировать нагревание так, чтобы не было бурного кипения. Появляющуюся при кипении пену снимают шумовкой, а жир, всплывающий на поверхность, рекомендуется снимать и использовать для поджаривания лука и кореньев; если жир не снять, то от длительного воздействия тепла он разложится — это придает бульону салистый привкус. Через 1—1½ ч после начала варки следует добавить соль. Когда мясо будет готово, его нужно вынуть из бульона и положить в другую посуду, а бульон процедить. Готовность мяса легче всего определять с помощью вилки: если вилка свободно прокалывает мясо, то оно готово.

Мясной бульон используют для приготовления различных супов, щей, борща и др. Мясо подают вместе с супом или используют для приготовления различных блюд. Мясной бульон можно варить с кореньями. В этом случае в бульон, после того как с него сняли пену, кладут очищенные и промытые морковь, репу, петрушку и репчатый лук.

На 500 г мяса — 2½—3 л воды.

Бульон из костей

Бульон из костей варят в том случае, когда из мякоти хотят приготовить второе блюдо (котлеты, гуляш и пр.). Чтобы кости лучше и быстрее выварились, их нужно разрубить помельче. Промытые и разрубленные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Бульон из костей варят так же, как и из мяса. Продолжительность варки бульона из говяжь-

их и бараньих костей — от $3^1/_2$ до 4 ч, а из телячьих и свиных — от $2^1/_2$ до 3 ч. Чтобы придать бульону лучший вкус, следует за час до окончания варки положить в него очищенные коренья и лук. Готовый бульон процедить.

Бульон получается вкуснее, если его готовить из тазовых костей задних ног туши и из суставных головок трубчатых костей, но их перед варкой надо разрубить так, чтобы вскрыть костную ткань. Менее пригодны для бульона реберные, позвоночные и лопаточные кости.

Бульон из костей по своим питательным и вкусовым качествам уступает мясному, так как в отличие от мяса кости не содержат экстрактивных веществ; из костей переходят в бульон главным образом клейдающие вещества и жир. Поэтому его рекомендуется использовать не как самостоятельное блюдо, а для приготовления заправочных супов.

На 500 г мясных костей — по 1 шт. моркови, петрушки, 1 головка лука, 3 л воды.

Мясной бульон быстрого приготовления

Мясо промыть, мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку, кости разрубить: положить в кастрюлю, залить холодной водой и в таком виде оставить на 20—30 мин, а затем, не меняя воды, поставить варить. Добавить в начале варки очищенные и разрезанные коренья, часть которых предварительно поджарить без масла на сковороде. Через 20 мин после начала варки положить соль. Бульон варить при слабом кипении 30—40 мин, потом процедить и использовать как обычный мясной бульон. Отварное мясо может пойти на фарш для пирожков или запеканки.

На 500 г мяса — по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, 1 головка лука, $1^1/_2$—2 л воды.

Рыбный бульон

Рыбу надо разделать следующим образом: очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать на порционные куски, из голов вынуть жабры. Приготовленную таким образом рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, коренья и лук, нарезанный ломтиками; закрыть кастрюлю крышкой, поставить на огонь, довести воду до кипения, снять пену и затем варить при слабом кипении 25—30 мин; после этого куски рыбы вынуть, а голову и плав-

ники продолжать варить еще 15—20 мин. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом или использовать для второго блюда.

Бульон можно приготовить также из рыбных пищевых отходов. Для получения концентрированного бульона берут 1 кг рыбных пищевых отходов. Пищевые отходы надо залить холодной водой, добавить зелень и корни петрушки, сельдерея, репчатый лук, морковь, лавровый лист и перец горошком. Довести до кипения, снять пену и жир, затем варить на тихом огне при едва заметном кипении около часа, периодически удаляя пену.

При варке рыбы со специфическим запахом и вкусом можно добавить огуречный рассол (200—800 г на 1 л воды) или кожицу от соленых огурцов — специфический вкус и запах рыбы ослабляются. С той же целью можно добавить уксус, который, кроме того, придает мясу рыбы соответствующий цвет.

Готовый рыбный бульон процедить и использовать для приготовления супов и солянок.

На 500—600 г рыбы — 1 головка [illegible], 1 [illegible] петрушки, 1 лавровый лист, 3—4 горошины черного перца, [illegible] л воды.

Грибной бульон

На грибных бульонах можно приготовлять супы прозрачные, заправочные, пюреобразные. Для прозрачных и пюреобразных лучше использовать белые грибы, для заправочных — любые съедобные.

Тщательно промытые в теплой воде сухие грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении в течение 2—2½ ч. Для ускорения варки грибы можно предварительно хорошо промыть и замочить на 3—4 ч в холодной воде, в которой их потом варить без добавления соли в течение 30—40 мин. Готовый бульон процедить. Грибы промыть холодной кипяченой водой, мелко нашинковать и положить в суп, приготовляемый на грибном бульоне.

На 50 г сухих грибов — 2—3 л воды, 1 головка лука.

Овощной отвар

Очищенные и промытые овощи нарезать крупными кусками, залить горячей водой, посолить, быстро довести до кипения и затем варить 30—40 мин. Когда овощи будут готовы, снять отвар с огня и дать отстояться в те-

чение 10—15 мин, после чего процедить его. Овощи из отвара можно использовать для приготовления вторых блюд или гарниров к мясу и рыбе, а сам отвар — для приготовления супов.

Овощной отвар становится намного вкуснее, если в него добавить свежие шампиньоны или белые грибы. Для этого грибы надо очистить от земли, тщательно промыть, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Полученный грибной отвар вместе с грибами добавить в овощной отвар.

На 2—2$\frac{1}{2}$ л воды — примерно по $\frac{1}{4}$ моркови и репы, по 10 г лука-порея, репчатого лука, корня петрушки (или пастернака), корня сельдерея, брюссельской или цветной капусты (чем разнообразнее набор овощей, тем вкуснее овощной отвар).

Щи из свежей капусты

Поставить варить мясной бульон. Через 1$\frac{1}{2}$—2 ч после начала варки мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которую положить нарезанную капусту, а когда жидкость снова закипит, добавить предварительно поджаренные коренья и лук, затем положить мясо и варить еще 25—30 мин. За 5—10 мин до окончания варки в щи добавить перец, лавровый лист, соль.

Во время варки в щи можно добавить картофель и свежие помидоры. В этом случае очищенный и нарезанный картофель положить в кастрюлю через 15—20 мин после того, как положили капусту, а помидоры, нарезанные дольками, — в конце варки вместе с приправами. Перед подачей на стол в каждую тарелку добавить кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

На 500 г мяса — 500 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, *2 ст. ложки масла, 200 г помидоров.*

Щи из квашеной капусты

Сварить мясной бульон. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту (если капуста очень кислая, то ее необходимо предварительно промыть холодной водой и отжать), добавить 1$\frac{1}{2}$ стакана бульона, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту, периодически помешивая, около 1 ч. После этого залить ее бульоном, положить поджаренные с томатом коренья и варить до полной готовности. За 10 мин до окончания варки прибавить лавровый лист, перец, соль и влить мучную заправку.

Для приготовления заправки пшеничную муку насыпать на сковороду слоем не более 3—5 мм и, помешивая, поджарить на слабом огне до светло-желтого цвета. Поджаренную муку просеять, положить в посуду и развести не очень горячим бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне 5—10 мин. Затем процедить через сито или дуршлаг.

Подать щи на стол со сметаной и рубленой зеленью.

Щи из квашеной капусты можно приготовить и другим способом. Капусту и промытое мясо положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить. Отдельно поджарить вместе с томатом коренья и лук и за 20—30 мин до окончания варки положить в щи, добавив лавровый лист, перец, соль и поджаренную муку.

Щи из квашеной капусты можно приготовить и на грибном бульоне.

На 500 г мяса (или 50 г сушеных грибов) — 500 г квашеной капусты, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, по 2 ст. ложки масла и томата-пюре.

Щи из квашеной капусты с мясными или рыбными консервами

Тушеную капусту (см. «Щи из квашеной капусты») залить кипящей водой, добавить измельченные и обжаренные с маслом и томатом-пюре коренья и репчатый лук. Поставить варить. Открыть и разогреть консервы, жидкую часть слить в щи.

Нарезанный некрупными кусочками картофель залить горячей водой, добавить специи, проварить 10—12 мин, а потом переложить в щи и дать вскипеть им. В каждую тарелку положить кусочек мясных или рыбных консервов; подать со сметаной и измельченной зеленью укропа или петрушки.

На 500 г консервов — 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 200 г картофеля, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки томата-пюре, 100 г сметаны.

Щи с фасолью

Замочить фасоль в холодной воде на 2—3 ч.

Промыть кусок свинины, вместе с фасолью залить водой и поставить варить. Когда вода закипит, удалить пену.

В отдельную кастрюлю положить квашеную капусту (слишком кислую капусту промыть в воде, отжать от рассола), добавить жир, томат-пюре, сахар и влить не-

много горячей воды. Тушить до мягкости. Незадолго до окончания тушения положить в капусту предварительно слегка поджаренные измельченные морковь, петрушку, репчатый лук и все перемешать.

Когда фасоль и свинина в бульоне будут готовы, извлечь свинину, а в бульон положить капусту; заправить щи специями (перцем, лавровым листом), посолить по вкусу. Прокипятить и подавать, положив в каждую тарелку кусочек свинины, сметану и посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г свинины — 100 г фасоли, 100 г квашеной капусты, 1 петрушка, 1 морковь, 1 головка лука, 2 ст. ложки томата-пюре, $1^1/_2$ ст. ложки жира, 100 г сметаны.

Щи зеленые из щавеля

Сварить мясной бульон. Коренья и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона. Затем прибавить муку и снова слегка поджарить. Щавель перебрать, промыть, сложить в другую кастрюлю, подлить немного воды, закрыть крышкой и на 10 мин поставить тушить. После этого щавель пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, смешать с поджаренными кореньями, залить мясным бульоном, добавить соль, размешать и варить 15—20 мин.

Перед подачей на стол в тарелку с супом положить сметану, сваренное в мешочек яйцо, укроп или зелень петрушки.

Суп можно подать с мясом; в этом случае следует в тарелки положить по половине яйца, сваренного вкрутую.

На 500 г мяса — 400 г щавеля, 200 г кореньев и лука, по 2 ст. ложки масла и муки.

Щи летние

Сварить мясной бульон. Шпинат или крапиву перебрать, хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и слегка поджарить на масле, посыпав в конце жарения мукой. Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, обжаренные коренья, перемешать, развести горячим мясным бульоном, добавить лавровый лист, перец и варить 15—20 мин. За 5—10 мин до окончания варки положить в

кастрюлю листья щавеля и соль. К щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

На 500 г мяса — 500 г шпината (крапивы), 200 г щавеля, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Борщ

Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в посуду, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона с жиром (или 1—2 ст. ложки масла), закрыть крышкой и поставить тушить. Овощи периодически перемешивать, чтобы они не пригорели, прибавляя по мере надобности немного бульона или воды.

Через 15—20 мин добавить нашинкованную капусту, все перемешать и тушить еще 20 мин. Затем залить овощи подготовленным мясным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, добавить по вкусу немного уксуса и варить до полной готовности овощей. При подаче на стол в каждую тарелку положить сметану.

Борщ можно приготовить и с картофелем, нарезанным дольками, а также со свежими помидорами. Их также нарезают дольками и кладут в борщ за 5—10 мин до окончания варки. В готовый борщ кроме мяса можно положить вареную ветчину, сосиски или колбасу.

Чтобы сделать борщ ярче и привлекательнее, в него можно добавить свекольный настой. Для этого свеклу надо нарезать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, добавить чайную ложку уксуса, поставить на 10—15 мин на слабый огонь и довести до кипения. После этого настой процедить и влить в борщ перед подачей на стол.

На 500 г мяса — 300 г свеклы, 200 г свежей капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томата-пюре или 100 г помидоров, по 1 ст. ложке уксуса и сахара.

Борщ с фрикадельками

Слегка обжарить мелко нарезанный репчатый лук. Промыть кусок мякоти говядины, нарезать кусками и пропустить 2 раза через мясорубку вместе с обжаренным луком. Заправить фарш яйцом, солью, молотым перцем, влить несколько ложек холодной воды, положить размягченное сливочное масло и хорошо растереть всю массу деревянной ложкой. Из готового фарша приготовить некрупные шарики (не более грецкого ореха). Вскипя-

тить воду, положить в нее луковицу, соль; в кипящую жидкость опустить фрикадельки и варить их 25—30 мин, после чего бульон процедить, фрикадельки сложить на тарелку и на этом бульоне приготовить борщ (см. выше). Перед подачей на стол фрикадельки опустить в борщ.

На 400 г говяжьей мякоти — 1 крупная головка лука, 1—2 яйца, 3 ст. ложки воды в фарш, 300 г свеклы, 300 г капусты, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка лука, 2 ст. ложки томата-пюре, соль и сахар по вкусу.

Борщ летний

Листья свеклы отделить от стеблей. Очищенную свеклу нарезать соломкой или ломтиками, а стебли короткими палочками и, добавив морковь, положить в кастрюлю, залить кипящей водой или грибным бульоном и варить в течение 10—15 мин. После этого положить нарезанные и ошпаренные [illegible] свеклы, очищенные кабачки, помидоры, [illegible], зеленый лук, зелень сельдерея, соль, перец, [illegible] лавровый лист и варить борщ до готовности. Перед [illegible] на стол в борщ добавить сметану.

На 1 пучок свеклы — 3—4 [illegible], 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 200 г кабачков, 1—2 [illegible], 50—75 г зеленого лука, 150 г сметаны.

Борщ украинский

Сварить мясной бульон и процедить. Очищенные коренья и свеклу нарезать соломкой. Свеклу тушить 20—30 мин, добавив при этом жир, томат-пюре, уксус и бульон (можно влить также хлебный или свекольный квас). Нарезанные коренья и лук слегка поджарить на масле, смешать с поджаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.

В приготовленный для борща бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, крупно нарезанную капусту, тушеную свеклу, соль и варить 10—15 мин, потом добавить поджаренные с мукой коренья, лавровый лист, душистый и горький перец, варить до тех пор, пока картофель и капуста не будут готовы.

Готовый борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить помидоры, нарезанные дольками, быстро довести до кипения, после чего дать борщу настояться в течение 15—20 мин.

Разливая борщ в тарелки, положить сметану и посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 500 г мяса — по 400 г капусты и картофеля, 250 г свеклы, по 1/2 стакана томата-пюре и сметаны, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука, 20 г свиного сала, 1 ст. ложка сливочного масла.

Борщ на грибном бульоне

Сварить грибной бульон с кореньями (петрушкой, сельдереем, луком-пореем) и репчатым луком; процедить. Отварить или испечь не очищенную от кожицы свеклу. Готовую свеклу очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать и залить горячим бульоном. Заправить борщ по вкусу солью и сахаром, добавить нарезанные соломкой отваренные грибы, лавровый лист, 5—6 горошин перца, поставить на огонь, довести до кипения. За 5 мин до конца варки заправить сметаной. Подать на стол, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки. Отдельно можно подать рассыпчатую гречневую кашу.

На 50 г сушеных грибов — 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка лука, 500 г свеклы, 150 г сметаны.

Суп луковый с гренками

Сварить мясной бульон с кореньями и процедить. Очистить, промыть в холодной воде и нашинковать репчатый лук, слегка поджарить его на масле. Когда лук станет мягким, посыпать мукой, увеличить нагрев и, помешивая, обжарить до тех пор, пока лук и мука не подрумянятся, а затем влить несколько ложек бульона и, закрыв посуду крышкой, тушить лук на маленьком огне в течение 10 мин. Разогреть бульон, добавить в него тушеный лук, заправить солью по вкусу, проварить 10 мин.

Приготовить гренки, для чего поджарить на масле ломтики черствого пшеничного хлеба. Перед тем как снять их со сковороды или противня, посыпать каждый ломтик тертым сыром. Подавать отдельно или положив в каждую тарелку по 2 гренка.

На 500—600 г мяса — 300 г лука, 2 ст. ложки масла, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка тертого сыра, по 1/2 шт. моркови, петрушки, сельдерея.

Рассольник

С почек снять жир и пленки, разрезать каждую почку на 3—4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Потом воду слить, почки еще раз обмыть, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1—1 1/2 ч. Очищенные коренья и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле в су-

повой кастрюле. После этого кастрюлю снять с огня, положить в нее нарезанный брусочками картофель, залить бульоном, довести до кипения, затем добавить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и варить 25—30 мин. За 5—10 мин до окончания варки для остроты добавить в рассольник процеженный вскипяченный огуречный рассол, нарезанный щавель (или салат) и соль.

Перед подачей на стол в рассольник положить почки, нарезанные ломтиками, сметану или сливки и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Рассольник можно приготовить на мясном или курином бульоне и подавать с куском телятины, баранины, курицы.

Вместо почек можно использовать потроха домашней птицы (гуся, утки, индейки, курицы), тщательно очищенные и нарезанные на части.

На 500 г говяжьих почек — 2 огурца, 2 петрушки, 1 стебель сельдерея, 1 головка лука, 1 шт. лука-порея, 4 картофелины, 2 ст. ложки масла и 100 г щавеля или салата.

Рассольник с рыбой

Соленые огурцы очистить от кожицы и зерен, нарезать соломкой, а затем отварить в рыбном бульоне. В кипящий готовый рыбный бульон положить картофель, нарезанный брусочками, пассерованные репчатый лук, морковь, коренья петрушки или сельдерея, нарезанные соломкой, и варить 15 мин. Затем добавить отваренные соленые огурцы, перец горошком, лавровый лист, соль и варить 5 мин. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Если рассольник получился недостаточно острым, добавить процеженный и прокипяченный огуречный рассол.

Рыбный рассольник можно приготовить с крупой, тогда следует положить в кипящий бульон крупу, а затем все остальное, как указано выше. При использовании для рассольника перловой крупы ее следует предварительно перебрать и хорошо промыть, затем замочить на 2—3 ч, после чего процедить, положить в посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и распаривать в течение 50 мин на слабом огне или водяной бане (в противном случае рассольник будет мутным).

На 300 г рыбы — 500 г картофеля, 4 ст. ложки крупы (рис, перловая), 1 морковь, 1 головка лука, 1 петрушка или сельдерей, 2 соленых огурца (200 г), 2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 5—6 г горошин перца.

Суп овощной на кукурузном или подсолнечном масле

Нарезать ломтиками картофель, морковь, корни петрушки и сельдерея. Очистить от кожицы и семян кабачок и нарезать его крупными кусками. Разделить на отдельные кочешки (соцветия) цветную капусту. Вынуть из стручков зерна зеленого горошка. Нарезать кусочками стручки зеленой фасоли. Подсоленную воду довести до кипения и опустить в нее овощи в такой последовательности: зеленый горошек и стручки фасоли, затем коренья, картофель и цветную капусту и в последнюю очередь кабачки.

Обжарить до светло-золотистого цвета муку в растительном масле, разбавить отваром и влить, осторожно помешивая, чтобы не размять овощи, в суп. Варить до тех пор, пока овощи не станут мягкими. За 5—7 мин до окончания варки добавить соль и очищенные от кожицы (для этого их надо ошпарить кипятком) нарезанные помидоры. Вместо свежих помидоров можно использовать консервированные. Горошек и фасоль также можно заменить консервированными, но в этом случае положить их в суп вместе с помидорами в самом конце варки. В готовое блюдо добавить сметану.

На 300 г картофеля — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 300 г кабачков, по 75 г стручков зеленого горошка и фасоли, 1 небольшая головка цветной капусты, 150 г помидоров, 1 ст. ложка муки и 2 ст. ложки растительного масла, 150 г сметаны.

Суп из свежих грибов с овощами

Очистить, нарезать и промыть свежие грибы, залить их горячей водой и варить $1/2$ ч. Слегка обжарить на масле нарезанные кружочками морковь, петрушку, сельдерей; в конце жарения посыпать их измельченным зеленым луком. В кипящий грибной бульон добавить эти коренья и нарезанный брусочками картофель. За 10 мин до окончания варки опустить в суп нарезанные кусочками кабачки и помидоры, заправить по вкусу солью.

Перед подачей на стол добавить в тарелки с супом сметану и зелень укропа или петрушки.

На 400—500 г свежих грибов — 400 г кабачков, 200 г картофеля, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 50—60 г зеленого лука, 2 ст. ложки масла, 100 г помидоров, 100 г сметаны.

Суп из баранины с овощами и рисом

Мякоть баранины нарезать маленькими кусочками. Очистить и нарезать мелкими кубиками морковь и репу. Мелко нашинковать репчатый лук. Хорошо разогреть с жиром (топленое баранье сало или маргарин) сковороду, выложить на нее кусочки мяса, подрумянить, после чего добавить лук, морковь, репу и уменьшить нагрев. За 5 мин до окончания жарения положить томат-пюре или нарезанные кружочками помидоры. Сложить все в кастрюлю, залить горячим бульоном, довести до кипения, посолить и поперчить и, опустив рис и нарезанный кубиками картофель, варить до готовности.

Перед подачей на стол заправить суп кислым молоком, а также измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 600 г баранины — 200 г [illegible], 200 г картофеля, 1 морковь, 1 репа, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре или 150 г свежих помидоров, [illegible], 1 стакан кислого молока.

Суп картофельный

Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нарезать ломтиками и поджарить на масле или на жире, снятом с бульона. Картофель нарезать кубиками, положить вместе с поджаренными кореньями и луком в кипящий бульон, добавить соль, лавровый лист, перец и варить 25—30 мин.

При подаче на стол суп посыпать укропом или зеленью петрушки.

Картофельный суп можно приготовить и на грибном бульоне. В картофельный суп, приготовленный на грибном бульоне, при подаче на стол положить нашинкованные грибы.

На 500 г мяса — 800 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

Суп картофельный с рыбой

В кипящий рыбный бульон (см. с. 53) положить картофель, нарезанный кубиками, довести до кипения, добавить пассерованные репчатый лук, морковь, корень петрушки, предварительно нарезанные ломтиками, томат-пюре. Довести до кипения, положить перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу и варить до готовности. В конце варки лавровый лист и перец горошком удалить.

При подаче в тарелки положить по куску отварной рыбы и измельченную зелень.

Рыбный картофельный суп можно приготовить также с крупой.

На 1 кг картофеля — 300 г. рыбы, 4 ст. ложки крупы, по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, 2 головки лука, 2 ст. ложки растительного масла, 4 чайные ложки томата-пюре, 2 лавровых листа, 5—6 горошин перца.

Суп картофельный с галушками

Сварить и процедить мясной бульон. Опустить в кипящий бульон картофель, нарезанный кубиками, слегка обжарить на жире (можно на топленом свином сале) нашинкованный репчатый лук и опустить его в суп.

Приготовить галушки, для чего вскипятить воду и всыпать в нее, помешивая, 1/3 нормы муки. Снять с огня и в теплое (не горячее!) тесто влить сырые яйца и всыпать остальную муку, тщательно растереть, чтобы не было комков. Варить галушки так же, как клецки, набирая ложкой и опуская в кипящую воду. Готовые галушки вынуть из воды и опустить в кипящий суп. Заправить его солью, перцем, лавровым листом и проварить еще 15 мин. Подавать на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

На 500 г мяса — 500 г картофеля, 1—2 головки лука, 1½ ст. ложки жира, 200 г муки, 2 яйца, 4—5 горошин перца, 1 лавровый лист.

Суп картофельный с крупой

Поставить варить мясной бульон. Одновременно хорошо промытую перловую крупу в отдельной посуде залить 1½ стаканами холодной воды и поставить для набухания на 2 ч. Затем, слив воду, положить крупу в бульон, дать бульону закипеть и через 20—25 мин после этого положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и варить суп до готовности. Перед подачей на стол посыпать укропом или зеленью петрушки.

Этот суп можно также готовить на рыбном бульоне.

Вместо перловой можно положить другую крупу — рис, пшено, манную. Эти крупы не замачивают, а кладут в бульон промытыми, за исключением манной крупы.

На 500 г мяса или 50 г сухих грибов — ½ стакана крупы, 500 г картофеля, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

Суп с кукурузой

Сварить мясной бульон. Нарезать тонкими ломтиками морковь, петрушку, нашинковать репчатый лук, слегка обжарить все это на жире, добавив в конце жарения томат-пюре (вместо томата-пюре можно использовать свежие помидоры; их кладут в суп за 10 мин до окончания варки), и опустить в кипящий бульон.

Снять с початка кукурузы зерна (для этой цели пригодна только кукуруза в стадии молочной спелости). Нарезать некрупными брусочками картофель и положить вместе с кукурузными зернами в бульон. Варить 15—20 мин. Перед подачей на стол суп посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г мяса — 1 кг початков кукурузы, 500 г картофеля, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка томата-пюре или 100 г свежих помидоров.

Лапша на мясном или курином бульоне

Сварить мясо или куриный бульон. Очищенные коренья и лук нашинковать и слегка поджарить с жиром, положить в процеженный бульон, довести до кипения, после чего всыпать лапшу или вермишель, посолить и варить суп 15—20 мин. Перед подачей на стол добавить укроп и зелень петрушки.

Вместо лапши или вермишели в суп можно засыпать макароны, рожки, ушки, звездочки и т. п.

Для приготовления домашней лапши 1 стакан муки высыпать на доску, сделать в муке углубление, влить 1 яйцо, посолить и понемногу подливая воду (около 1/2 стакана), замесить крутое тесто. Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и нарезать полосками шириной 5—6 см. Полоски теста сложить примерно в 6 рядов и, мелко нашинковав, разложить на решето для подсушки, после чего отсеять муку и засыпать лапшу в бульон.

На 500 г мяса — 150 г лапши или вермишели, по 1 шт. кореньев, 1 головка лука, 2 ст. ложки масла.

Суп гороховый

Сварить мясной бульон. Набухший после замачивания горох положить в бульон и варить около $1\frac{1}{2}$ ч. Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15—20 мин до конца варки положить в суп, добавив соль.

Гороховый суп можно варить с ветчиной или копченой свиной грудинкой.

3—1179

Подают суп с гренками, приготовленными из белого хлеба, нарезанного кубиками и подсушенного в духовом шкафу.

На 500 г мяса — 250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки масла.

Суп из фасоли

Набухшую после замачивания в течение 3—4 ч фасоль поставить варить. Коренья и лук нарезать и слегка поджарить на масле, добавив в конце жарения томат-пюре. Через 40—50 мин после начала варки положить в суп поджаренные коренья, лавровый лист и соль, после чего продолжать варку до готовности фасоли. В этот суп можно добавлять картофель, нарезанный кубиками.

Перед подачей на стол суп посыпать зеленью петрушки или укропа и положить в тарелки сметану.

На $1\frac{1}{2}$ стакана фасоли — по 1—2 шт. кореньев, 1 головка лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 100 г сметаны.

Суп из фасоли с томатом-пюре

Замочить в холодной воде фасоль. Через 3—4 ч слить воду и положить фасоль в мясной бульон. Варить на небольшом огне. Слегка обжарить на жире измельченные петрушку, морковь и репчатый лук, добавить в конце жарения томат-пюре и, когда фасоль будет мягкой, выложить в кипящий суп. Заправить его по вкусу солью и проварить еще 20 мин. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Этот суп можно приготовить и на бульоне, сваренном из копченой грудинки или корейки.

На 500 г мяса или 250 г копченостей — 300 г фасоли, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка масла или сливочного маргарина.

Суп из курицы с зеленой фасолью

Подготовленную курицу (лучше жирную) нарубить некрупными кусочками, сложить в кастрюлю, влить 1 стакан воды и поставить на 40—45 мин тушить, закрыв посуду крышкой.

Перебрать, очистить от жилок, промыть и нарезать стручки зеленой фасоли, припустить (отварить, добавив несколько ложек воды), после чего смешать с курицей, залить горячей водой и поставить на огонь.

Слегка обжарить тонко нашинкованный репчатый лук, снять кожицу со свежих помидоров, предварительно

ошпаренных кипятком, а затем нарезать их кружками. Опустить лук и помидоры в кипящий суп, заправить его специями и солью и варить до тех пор, пока кусочки курицы не станут мягкими.

На 1 курицу весом около 1 кг — 300 г стручков зеленой фасоли, 500 г помидоров, 2 головки лука, 1 ст. ложка масла, зелень кинзы, петрушки, базилика, укроп, стручковый перец и соль по вкусу.

Суп из стручковой фасоли

Лук, морковь, петрушку, сельдерей очистить, вымыть, сварить до мягкости. Фасоль очистить от жилок, порезать полосочками длиной ½ см и отварить в подсоленной воде. Овощной отвар процедить, соединить с фасолью. Муку разбавить молоком, заправить ею суп, прокипятить, добавить сметану с желтками, прогреть суп, не давая закипеть, иначе желтки свернутся. Подать сразу.

На 400 г стручковой фасоли — 1 головка лука, 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1½ стакана воды, 30 г муки, 1 стакан молока, 100 г сметаны, 3 желтка.

Суп из филе трески (быстрого приготовления)

В кипящую воду положить соль, горошины перца, картофель, нарезанный ломтиками, и слегка спассерованный в масле нарубленный лук. Филе трески нарезать кусками (не размораживая), сбрызнуть разведенной лимонной кислотой и положить в суп, когда картофель уже полумягкий. В готовый суп налить кипяченое горячее молоко, добавить кусочки сливочного масла и измельченный зеленый лук или укроп. Суп выглядит еще аппетитнее, когда в нем плавают ломтики помидора.

На 400 г мороженого филе трески — 1 кг картофеля, 1—2 головки лука, 25 г сливочного масла, 1 л воды, 6—8 горошин перца. В готовый суп — ½ л молока, 25 г сливочного масла, зеленый лук, укроп.

Суп из консервированного тунца

Вскипятить воду, посолить, добавить промытый рис и нарезанные тонкими полосками овощи, а также кружочки репчатого лука или лука-порея (нарезанные овощи можно предварительно слегка спассеровать в масле). Когда рис почти сварится, добавить консервы, часть измельченного укропа, довести суп до кипения и окончательно заправить. Перед подачей на стол готовый суп разлить по тарелкам, положить дольки помидора и сметану, посыпать измельченной зеленью.

Таким способом можно варить суп из многих других консервированных в натуральном соку рыб.

На банку натурального консервированного тунца — 2 л воды, 1 петрушка, 1—2 головки лука, 2—3 моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, немного молотого красного перца, 2—3 ст. ложки риса, измельченный укроп или зелень петрушки, сметана, дольки свежего помидора.

Солянка мясная

Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного бульона. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать на 2 части и нарезать ломтиками.

Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и пр. Их следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, прибавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5—10 мин. Можно добавить нарезанные кружочками помидоры.

Перед подачей на стол в солянку положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

На 500 г мяса (для бульона) — [illegible] г вареных или жареных мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 100 г сметаны и 1/4 лимона.

Солянка рыбная

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую.

Снятое с рыбы филе нарезать кусочками (по 2—3 куска на порцию), а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5—6 мин, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10—15 мин. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

На 500 г рыбы — 4—5 соленых огурцов, 1—2 головки лука, 2—3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, по 1 ст. ложке каперсов и маслин, 2 ст. ложки масла.

Солянка из свежих грибов или шампиньонов

Очистить и тщательно промыть холодной водой белые грибы или шампиньоны. Сложить в посуду, залить горячей водой, добавить луковицу и варить 45—50 мин, после чего отвар процедить. Слегка обжарить на масле нашинкованный репчатый лук (в конце жарения добавить томат-пюре); очистить от кожицы соленые огурцы и нарезать их ломтиками; сполоснуть отваренные грибы и нашинковать. Сложить все эти продукты в горячий бульон, добавить в него каперсы, лавровый лист, перец горошком, соль и проварить на небольшом огне при слабом кипении 10 мин. Перед подачей на стол заправить солянку сметаной, дать вскипеть один раз. В каждую тарелку положить ломтик лимона, несколько маслин, измельченную зелень.

На 500 г свежих белых грибов или шампиньонов или 50 г сухих белых грибов — 4 соленых огурца, 2 головки лука, 50 г маслин, 50 г каперсов, 2 ст. ложки томат-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла.

Чихиртма из баранины*

Баранину вымыть в холодной воде, нарезать небольшими кусками из расчета 3—4 куска на порцию, положить в кастрюлю и поставить варить, не забывая снимать пену.

Сваренную баранину вынуть из кастрюли, а бульон процедить сквозь марлю или частое сито.

Мелко нарезанный лук слегка поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить. После этого в процеженный бульон положить сваренную баранину, поджаренный с мукой лук, добавить шафран, соль, перец и дать закипеть.

Отдельно вскипятить светлый виноградный уксус и влить в суп, снова дать вскипеть, после чего кастрюлю снять с огня.

Перед подачей на стол яичные желтки взбить в отдельной посуде, смешать с небольшим количеством бульона, влить в суп, размешать и подогреть, не доводя до кипения (чтобы желтки не свернулись), а затем посыпать суп зеленью кинзы.

На 500 г баранины — 2 головки лука, по 1 ст. ложке муки и масла, 2 яйца, 1/2 чайной ложки шафрана, 2 ст. ложки уксуса.

---

* Грузинское блюдо

Харчо*

Харчо готовят преимущественно из бараньей грудинки, но можно ее заменить и говяжьей грудинкой.

Мясо обмыть, нарезать небольшими кусками из расчета 3—4 куска на порцию, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Появляющуюся пену снимать шумовкой.

Через $1\frac{1}{2}$—2 ч положить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис, кислые сливы, соль, перец и варить еще 30 мин.

Томат-пюре или помидоры слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона, и за 5—10 мин до окончания варки добавить в суп. Перед подачей на стол посыпать харчо мелко нарезанной зеленью кинзы, петрушки или укропа.

На 500 г мяса — 2 головки лука, 2—3 дольки чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре или 100 г свежих помидоров, $\frac{1}{2}$ стакана риса, $\frac{1}{2}$ стакана кислых слив.

Харчо из курицы

Подготовленную курицу (лучше жирную) нарубить кусочками, сложить в кастрюлю, залить водой и поставить варить. Еще не совсем мягкую курицу (приблизительно через 45 мин) вынуть из бульона и снять с нее часть жира. Мелко нашинковать репчатый лук, сложить вместе с курицей в сотейник, добавить жир с небольшим количеством бульона и, закрыв крышкой, тушить на маленьком огне 10—15 мин, после чего при размешивании всыпать подсушенную муку (пшеничную или кукурузную) и продолжать тушение еще 7—10 мин.

Отварить в небольшом количестве воды свежие помидоры или кислые сливы, протереть вместе с отваром через сито.

Растолочь в ступке, подливая теплый бульон, ядра грецких орехов, чеснок, черный и душистый перец, корицу.

Разогреть бульон, положить в него тушеную с луком курицу, варить 10 мин, после чего добавить протертые помидоры и толченые орехи, чеснок и другие специи. Заправить харчо солью, лавровым листом, зеленью кинзы и проварить еще 10 мин.

---

* Грузинское блюдо.

На 1 курицу весом около 1 кг — 3—4 головки лука, 1 ст. ложка муки, 500 г помидоров или столько же кислых слив ткемали, 1½ стакана ядер грецких орехов, 2—3 дольки чеснока, 3—4 веточки кинзы, 1 лавровый лист, перец, корица.

Шурпа*

Сварить мясной бульон. Лук нарезать в виде соломки и поджарить на разогретом жире. Мясо нарезать кусочками весом 20—30 г, обжарить, смешать с поджаренным луком, добавить морковь, нарезанную мелкими кубиками, томат-пюре и жарить еще 5—6 мин. Подготовленное таким образом мясо вместе с овощами переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения. Затем положить картофель, нарезанный дольками, соль, перец и варить 15—20 мин.

На 500 г говядины — 750 г картофеля, 2 головки лука, 2 моркови, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Бозбаш**

Промытую баранину нарезать или нарубить на куски весом 30—40 г, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, снимая пену.

В отдельной кастрюле поставить варить перебранный и промытый горох, залив его 2—3 стаканами холодной воды. Варить горох на слабом огне. Примерно через 1—1½ ч в горох переложить сваренные кусочки баранины, отделив все мелкие кусочки. После этого добавить процеженный бульон, мелко нарезанный, поджаренный на масле лук, нарезанные картофель и яблоки, томат-пюре, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 20—25 мин. Перед подачей на стол посыпать бозбаш мелко нарезанной зеленью.

На 500 г баранины — 1 стакан лущеного гороха, 500 г картофеля, 2 яблока, 2 головки лука, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Суп рисовый из баранины с фрикадельками

Отделить от куска баранины кости и сварить из них бульон с кореньями и мелко нашинкованным и слегка обжаренным луком. Мякоть пропустить через мясоруб-

* Узбекское блюдо.
** Армянское блюдо.

ку, заправить фарш вареным рисом, рубленой зеленью, сырым яйцом, солью и перцем.

Приготовить из фарша некрупные шарики. В кипящий бульон опустить перебранный и промытый рис, довести его до полуготовности, после чего добавить фрикадельки. Перед подачей на стол заправить горячий суп смесью молока и яйца. Для этого желток хорошо растереть, подливая понемногу молоко, влить в суп, все время помешивая, и довести его только до начала кипения, но не кипятить (иначе желтки могут свернуться и образовать хлопья).

На 600 г баранины — 150 г риса, 2 яйца, по 1/2 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 1/2 ст. ложки масла, 2—3 ст. ложки молока.

Суп грибной с крупой «Геркулес»

Сварить бульон из сушеных белых грибов. Когда грибы будут мягкими, вынуть их из бульона, мелко нарезать и вместе с измельченными кореньями и репчатым луком слегка обжарить на масле, после чего положить в кипящий бульон и, заправив его по вкусу солью, варить 15 мин. Затем всыпать крупу «Геркулес» и довести до готовности.

Вместо «Геркулеса» в этот суп можно добавлять пшено.

На 50 г грибов — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка масла, 200 г крупы «Геркулес».

Суп из куриных потрохов

Потроха опалить, желудки освободить от пленки, все хорошо промыть и поставить варить до полуготовности. Затем вынуть из бульона, очистить от косточек и порезать на мелкие кусочки. Лук мелко порезать и обжарить в масле до светло-золотистого цвета. Туда же положить нарезанные потроха, все хорошо подрумянить на огне, добавить очищенные от кожи и нарезанные кубиками помидоры. Тушить все вместе, часто помешивая, на среднем огне до тех пор, пока масло не покраснеет. Залить бульоном, вскипятить, всыпать рис, сварить до готовности.

Перед подачей суп заправить сметаной, смешанной с желтками. Суп хорошо прогреть, не доводя до кипения, так как желтки могут свернуться.

На потроха от двух кур — 4 головки лука, 2 ст. ложки масла, 250 г помидоров, 2 ст. ложки риса, 2 желтка, 3 ст. ложки сметаны.

Суп из овсяной крупы с черносливом

Перебрать и тщательно промыть овсяную крупу, залить горячей водой ($2^1/_2$ л), поставить на огонь и варить, время от времени снимая пену. Когда крупа будет совершенно мягкой, а отвар станет густым, протереть все через сито или дуршлаг и заправить солью и сливочным маслом.

Отварить в небольшом количестве жидкости хорошо промытый чернослив, после чего выложить его в тарелки и залить горячим овсяным отваром.

На 1 стакан овсяной крупы — 2 ст. ложки сливочного масла, 40 г чернослива.

Суп из баранины с айвой и яблоками

Отварить до полуготовности баранью грудинку, нарубленную вместе с косточками некрупными кусочками. Через 40—45 мин процедить бульон, а кусочки баранины и мелко нашинкованный репчатый лук выложить на разогретую с жиром сковороду и жарить (посыпать мукой и сильно подрумянить). Залить мясо процеженным бульоном, довести до кипения, после чего добавить нарезанный брусочками картофель и крупные кусочки очищенной от кожицы и сердцевины айвы, заправить суп солью. Не дожидаясь готовности айвы, добавить в суп яблоки, очищенные от кожицы и семян и нарезанные некрупными кусочками, и перец. Довести суп до готовности на слабом огне. Подать на стол, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки.

На 500 г мяса — 2—3 головки лука, 500 г картофеля, по $^1/_2$ ст. ложки муки и масла, по 200 г айвы и яблок.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Основой всех прозрачных супов является крепкий бульон, сваренный из говяжьего мяса, курицы или дичи. Хорошо знакомая всем уха тоже относится к супам, приготовленным на прозрачном рыбном бульоне (за исключением рыбацкой ухи, в которую добавляют картофель).

Рис, яйца, клецки, вермишель и различные овощи в большинстве случаев приготовляют отдельно, перед подачей кладут в тарелку и заливают горячим бульоном. Это сохраняет прозрачность бульона и придает супу привлекательный аппетитный вид. Овощи нарезают соломкой или кубиками.

Калорийность прозрачных супов зависит главным образом от входящих в них дополнительных продуктов. Но значительное количество экстрактивных веществ, содержащихся в бульоне, вызывает усиленное выделение желудочного сока и, следовательно, способствует возбуждению аппетита и лучшему усвоению пищи, съеденной после супа.

Прозрачный мясной бульон

Для приготовления прозрачного мясного бульона надо брать нежирное мясо. Промытое мясо положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с поверхности пену. Через 1—1½ ч положить коренья и лук. Для придания бульону большего аромата и золотистой окраски часть кореньев — по ¼ шт. моркови, петрушки и луковицы — поджарить без масла (с одной стороны) на разогретой чугунной сковороде, затем положить их в бульон, одновременно посолив его.

Продолжительность варки прозрачного бульона от 2½ до 3 ч. Готовое мясо вынуть и использовать для приготовления второго блюда. После того как бульон отстоится, снять сверху жир и процедить бульон сквозь частое сито или салфетку.

Для получения еще более крепкого и совершенно прозрачного бульона дополнительно нужно произвести так называемое оттягивание (осветление). Для приготовления оттяжки взять 300 г нежирного мяса, пропустить через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, добавить 1 слегка взбитый белок, 1 стакан бульона, перемешать и в таком виде оставить на 20—30 мин в холодном месте. Затем все это влить в горячий бульон, закрыть крышкой, поставить на огонь, довести до кипения, посолить и при слабом кипении продолжать варку еще 30—40 мин. Когда оттяжка свернется и осядет на дно, бульон осторожно процедить и снять жир.

Готовый прозрачный бульон можно подать с гренками, пирожками, кукурузными хлопьями или же использовать для приготовления прозрачных супов. Оставшееся после оттягивания мясо можно употребить для запекания.

На 500 г мяса — по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея, 1 головка лука, 1½—2 л воды.

Бульон из мясных кубиков

В кастрюлю положить бульонные кубики (1 кубик на стакан воды), залить кипятком, размешать, довести до кипения и использовать, как прозрачный бульон, приготовленный из мяса.

Куриный бульон

Курицу насухо вытереть полотенцем, опалить, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть. Желудок разрезать, очистить и снять с него оболочку; сердце надрезать; лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти; голову ошпарить; с печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть. На тушке курицы, ниже грудки, сделать 2 надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке — это придает тушке более красивую и удобную для варки форму. Подготовленные таким образом курицу и потроха вместе с очищенными и разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить.

После закипания отвара уменьшить нагрев и варить при слабом кипении. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой.

Продолжительность варки курицы колеблется от 1 до 2 ч в зависимости от ее величины и возраста. Готовность курицы определяют с помощью вилки. Если вилка свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова.

Курицу и потроха вынуть из бульона, положить в другую кастрюлю и накрыть. Бульон процедить.

На 1 курицу весом 1 кг — по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, $2^{1}/_{2}$—3 л воды.

Бульон из дичи

Бульон из дичи готовят обычно в тех случаях, когда варят дичь для салата или для приготовления ее под майонезом. Кроме того, такой бульон можно варить из костей и зачисток из дичи, идущей на приготовление вторых блюд (например, когда готовят котлеты из фазана, тетерева, куропатки, рябчика и др.). В этом случае кости и зачистки надо разрубить помельче, сложить в суповую кастрюлю, добавить туда поджаренные без масла морковь, петрушку, луковицу (см. выше рецепт приготовления мясного прозрачного бульона), затем прибавить 1—2 стебля сельдерея (или несколько ломти-

ков корня сельдерея), залить все это мясным бульоном или водой и поставить на огонь.

Когда бульон закипит, снять пену и продолжать варку на слабом огне около 1 ч. Перед окончанием варки бульон посолить, дать ему отстояться и затем процедить.

На 1 фазана или тетерева или на 4 рябчика — по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 1—2 стебля сельдерея, 2—3 л воды.

Бульон с гренками

Сварить бульон (мясной, куриный или из дичи) и подать в бульонных чашках или тарелках. Отдельно на тарелке подать гренки.

Для приготовления гренков белый хлеб нарезать ломтиками толщиной ½ см и подрумянить в духовом шкафу.

Гренки можно приготовить с сыром. Для этого ломтики хлеба посыпать натертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и подрумянить в духовом шкафу.

Вместо гренков можно подать пирожки, сухое печенье, кукурузные хлопья.

Бульон-борщок

В прозрачный бульон (мясной, куриный или из дичи) за 10—15 мин до окончания варки добавить тонкие ломтики очищенной красной свеклы, 2 ст. ложки виноградного вина или уксуса, немного сахара и для остроты — немного красного острого перца.

Готовый борщок процедить и разлить в бульонные чашки. Отдельно подать гренки с сыром.

На 2—2½ л бульона — 250 г свеклы, 2—3 ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара.

Бульон с макаронными изделиями

Вермишель, лапшу, ушки, звездочки опустить на 2—3 мин в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и переложить в кипящий прозрачный мясной или куриный бульон и варить до готовности 12—15 мин.

Макаронные изделия предварительно кладут в кипящую воду для сохранения прозрачности бульона.

На 2 л бульона — 100—125 г макаронных изделий.

Бульон с клецками

Сварить мясной или куриный бульон и одновременно приготовить тесто для клецек из муки, манной крупы или картофеля так, как это указано в конце рецепта.

Подготовленное тесто разделать столовой и чайной ложками: столовой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем.

На 2 л бульона приготовляют клецки из 1/2 стакана муки (или манной крупы) или из 3 картофелин.

Заварное тесто для клецек. В кастрюлю влить 1/2 стакана бульона, положить масло, соль и вскипятить. Затем всыпать муку или манную крупу, размешать веселкой и проварить муку в течение 1—2 мин, а крупу 5—6 мин, после чего снять кастрюлю с огня, дать тесту немного остыть, а затем добавить яйца и хорошо перемешать.

На 1/2 стакана муки или манной крупы — 2 ст. ложки масла, 2 яйца.

Незаварное тесто для клецек. В тарелку влить 1/4 стакана бульона, положить масло, яйцо, всыпать муку, соль и замесить тесто.

На 1/2 стакана муки — 1 яйцо, 1/2 ст. ложки масла.

Картофельное тесто для клецек. Картофель очистить, сварить, протереть горячим, добавить муку, сырые яичные желтки и хорошо перемешать. Затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать.

На 3 картофелины — 3—4 ст. ложки муки, 2 яйца.

Бульон с пельменями

Это блюдо можно быстро приготовить, пользуясь имеющимися в продаже пельменями. В кипящий подсоленный бульон опустить готовые пельмени и варить при слабом кипении, пока они не всплывут на поверхность бульона (около 10 мин с начала кипения).

Если нет готовых пельменей, их можно сделать следующим образом. Мясо (лучше говядину пополам со свининой) 2 раза пропустить вместе с луком через мясорубку, прибавить немного воды, положить соль, молотый перец, хорошо размешать.

Отдельно приготовить тесто. Для этого в муку влить яйцо, 1/4 стакана воды, положить соль, хорошо перемешать и замесить довольно крутое тесто.

Раскатать тесто тонким слоем, вырезать из него выемкой или рюмкой кружочки и положить на каждый кружочек небольшие шарики приготовленного фарша. Края кружков теста защипать.

Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, надо пельмени сначала на несколько секунд опустить в горячую воду (смыть муку), а затем переложить в кипящий бульон и сварить.

Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 2 л бульона для пельменей — 300—400 г мяса, 1—2 головки лука, 1½ стакана муки, 1 яйцо.

Бульон с манной крупой

В кипящий мясной или куриный бульон всыпать, помешивая его, просеянную манную крупу и варить примерно 10 мин. Готовый суп разлить в тарелки и посыпать зеленью петрушки. При подаче на стол можно положить в каждую тарелку по 1 ст. ложке прогретого консервированного зеленого горошка и по 1 яйцу, сваренному в мешочек.

На 2—2½ л прозрачного бульона — 4 ст. ложки манной крупы.

Бульон с рисом

Рис хорошо промыть, положить в кастрюлю с горячей водой и дать прокипеть в течение 3—5 мин. Затем воду слить, рис снова промыть, откинуть на решето и, когда вода стечет, на 20—25 мин положить довариваться в кипящий мясной или куриный бульон. Готовый бульон разлить в тарелки и посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 2—2½ л прозрачного бульона — ½ стакана риса.

Бульон с рисовыми клецками

Сварить бульон из говядины или курицы. Процедить. Перебрать и хорошо промыть рис, сварить из него очень густую кашу, вначале на воде, а затем на молоке (см. с. 223). Заправить готовую кашу маслом, солью и взбитыми яйцами. Из этой массы приготовить некрупные шарики, обвалять каждый в муке. Вскипятить подсоленную воду, опустить в кипящую жидкость шарики и варить до готовности. Перед подачей на стол положить в тарелки готовые клецки и залить их горячим бульоном.

На ½ стакана риса для клецек — ⅓ стакана молока, 2 яйца, ½ ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

На 500—600 г мяса для бульона — по ½ петрушки, моркови, сельдерея и лука-порея.

Бульон с кореньями и зеленью

В горячий мясной или куриный бульон положить овощи — сначала морковь, репу и спаржу, нарезанные брусочками, цветную капусту, разобранную на мелкие кочешки, а затем стручки фасоли или гороха, освобожденные от жилок и разрезанные поперек на 2—3 части. Спустя 15—20 мин добавить нарезанные листики шпината или салата и дать бульону прокипеть в течение 2—3 мин.

Приготовленный таким образом суп подают с кусочками курицы или яйцом, сваренным в мешочек.

Перечисленный набор овощей можно изменить в зависимости от сезона. Например, при отсутствии спаржи положить немного больше моркови; свежий горох и фасоль заменить консервированными.

На 2—2½ л прозрачного бульона — 250—300 г различных кореньев и зелени: морковь, репа, цветная капуста (или спаржа), стручки гороха или фасоли, шпинат или салат, зелень петрушки.

Бульон с сельдереем

Поставить варить мясной прозрачный бульон. Спустя 1—1½ ч после того, как он закипит, добавить очищенные морковь, петрушку, корень сельдерея и варить до готовности овощей.

Готовый бульон процедить, разлить в бульонные чашки и подавать с гренками или пирожками.

На 2—2½ л прозрачного бульона — 100 г корня сельдерея, 1 морковь, ½ петрушки.

Бульон с омлетом

Сварить мясной или куриный бульон, а затем приготовить омлет. Для этого яйца в тарелке или миске взбить веничком, чтобы белок и желток хорошо смешались, добавить соль и, продолжая взбивать, влить холодное молоко или бульон. Полученную массу вылить в формочки или на сковороду, смазанную сливочным маслом; поставить в другую большую сковороду с горячей водой, накрыть крышкой и проварить, пока омлет не загустеет. Продолжительность варки омлета в маленьких формочках 10—15 мин, в большой сковороде 30—40 мин. Чтобы поверхность омлета получалась ровной, вода во время варки должна быть близка к кипению, но не кипеть.

Готовый омлет немного охладить (10—15 мин), а затем выложить из формочек в тарелки с бульоном. Ом-

лет, приготовленный на сковороде, после того как он будет вынут из нее, надо нарезать квадратиками. Перед подачей на стол в бульон хорошо добавить листики петрушки.

На 2—2½ л прозрачного бульона для омлета — 1 стакан молока, 1 ст. ложка масла, 4 яйца.

Бульон с фрикадельками

Мякоть сырого мяса, зачищенную от жира, пропустить 2—3 раза через мясорубку. Полученный фарш растереть с размягченным сливочным маслом, прибавить соль, перец, сырое яйцо и 1—2 ст. ложки холодной воды. Полученную массу тщательно перемешать, разделать в виде шариков (фрикаделек) и опустить в готовый кипящий мясной или куриный подсоленный бульон. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой и разложить в тарелки по 8 шт. Бульон процедить и залить им фрикадельки, сверху посыпать зеленью петрушки.

Фрикадельки можно приготовить из говядины или из телятины.

На 2—2½ л прозрачного бульона — 200 г мяса (мякоть с жиром), ½ яйца.

Бульон с клецками из кур

Для приготовления клецек нужно мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить белок яйца, а также размоченный в молоке отжатый хлеб (без корок) и посолить. Все это хорошо перемешать и пропустить еще 1—2 раза через мясорубку, а затем положить в кастрюлю и размешать. После этого, постепенно добавляя молоко (по столовой ложке), взбить массу лопаточкой, посолить и протереть сквозь сито, чтобы получилась гладкая однородная масса. Эту массу разделать двумя ложками: столовой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем.

Готовые клецки вынуть из воды шумовкой, выложить из тарелки, залить бульоном и посыпать зеленью петрушки.

На 2—2½ л прозрачного бульона для клецек — 100 г мякоти курицы, 1 яичный белок, ¼ стакана молока, ломтик белого хлеба.

Уха прозрачная из морской рыбы

Уху рекомендуется варить из мелкой рыбы. Из морских рыб для приготовления ухи подходят морской окунь, мероу, морской налим, морской петух, ставрида,

умбрина и др. Самая вкусная уха получается из рыб разных пород, сваренных вместе.

Очищенную рыбу положить в кастрюлю, залить водой и на огне довести до кипения. Снять пену и накипь. Затем добавить нарезанный лук и петрушку, перец, лавровый лист, соль и варить 20—25 мин.

Перед подачей на стол посыпать уху нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

На 1 кг рыбы (лучше разных видов) — 2 головки лука, 1/2 корня петрушки, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 1 1/2—2 л воды.

СУПЫ-ПЮРЕ

Суп-пюре можно приготовить из овощей, круп и бобовых, из мясных или рыбных продуктов.

Овощной суп-пюре варят из одного или нескольких видов овощей, например из цветной капусты или моркови или из картофеля, моркови и репы.

Из круп на суп-пюре идут преимущественно рис и перловая крупа, из бобовых — фасоль, горох.

Мясные супы-пюре лучше всего готовить из говядины, курицы или дичи.

Для рыбных супов можно рекомендовать треску, судака и др.

Продукты, предназначенные для приготовления супа-пюре, после их варки протирают сквозь сито.

Суп-пюре из овощей, круп, бобовых можно готовить на отварах, полученных при варке этих продуктов, с добавлением в них молока. Можно их готовить и на мясном или курином бульоне, сваренном так же, как для обычного мясного супа. Для супов-пюре из курицы или рыбы используют бульоны, получаемые при варке этих продуктов.

Чтобы протертые продукты не осели в бульоне, в него добавляют слегка поджаренную на масле муку и проваривают в течение 20—30 мин.

Перед подачей на стол суп-пюре можно заправить сливочным маслом и размешать. Масло придает супу приятный вкус и аппетитный вид. Заправленный суп-пюре кипятить не рекомендуется.

Если сразу после приготовления суп почему-либо не будет подан на стол, то кастрюлю следует поставить на водяную баню, чтобы суп больше не кипел, но оставался горячим.

При подаче к столу рекомендуется положить в суп немного (приблизительно 1 ст. ложку на тарелку) непротертых продуктов. Например, в суп из цветной капусты положить дольки кочешка капусты, отваренные в подсоленной воде или бульоне, в суп-пюре из картофеля — свежий или консервированный зеленый горошек и т. д. К супам-пюре из курицы или дичи рекомендуется оставлять для гарнира немного филе, которое нарезается в виде соломки.

Ко всем супам-пюре подают гренки из белого хлеба, нарезанного маленькими кубиками и подсушенного в духовом шкафу или поджаренного на сковороде с маслом. Можно также подать пирожки с различной начинкой: к супу из мясных продуктов и овощей — с мясом или с капустой и яйцами, к супу из рыбы — расстегаи с вязигой или рыбой.

Суп-пюре из картофеля

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить 5 стаканами воды, положить соль и варить 25—30 мин.

Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать.

Перед подачей на стол суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с горячим кипяченым молоком.

Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

На 1 кг картофеля — 4—5 стаканов молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 стебля лука-порея. Для заправки — 2 яичных желтка и 3/4 стакана молока.

Суп-пюре из свеклы

Сварить мясной бульон с кореньями. Очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями сырую свеклу, сложить в кастрюлю, влить 1 ст. ложку уксуса и несколько ложек бульона или горячей воды, положить масло, закрыть посуду крышкой и поставить тушить свеклу на слабом огне до тех пор, пока она не станет мягкой. После этого протереть ее, залить горячим бульоном, заправить солью и сахаром по вкусу и поставить варить. За 10 мин до окончания варки слегка поджарить на масле муку, разбавить ее горячей водой или бульоном, проварить в течение 10 мин, процедить и влить в кипящий

суп, после чего прокипятить его еще раз. Перед подачей на стол заправить сметаной.

На 500 г мяса — 1 кг свеклы, 50 г масла, 1½ ст. ложки муки, 100 г сметаны.

Суп-пюре из моркови с рисом

Этот суп можно приготовить на мясном бульоне или на молоке.

Промытую, очищенную от кожицы и нарезанную кусочками морковь слегка обжарить на сливочном масле, сложить в кастрюлю, добавить промытый рис, залить бульоном. Варить на слабом огне до тех пор, пока рис и морковь не станут мягкими, после чего морковь и рис вместе с отваром протереть через сито, залить горячим бульоном или молоком, заправить по вкусу солью и сахаром, поставить на огонь и прокипятить. Приготовить яично-молочную смесь (желтки растереть, подливая понемногу молоко), влить ее в снятый с огня горячий суп, заправить его, все время помешивая, сливочным маслом, разделенным на маленькие кусочки, и прогреть на огне, не доводя до кипения, после чего сразу подавать на стол. Отдельно можно подать гренки из подсушенного, нарезанного мелкими кубиками пшеничного хлеба.

На 500 г мяса или 2½ стакана молока — 600 г моркови, 150 г риса, 50 г сливочного масла, 2 желтка, 2—3 ст. ложки молока.

Суп-пюре из цветной или белокочанной капусты

Отделить ¼ часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить 2 чайные ложки соли и поставить варить на 25—30 мин. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. Перед подачей на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить в него отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15—20 мин положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как указано выше.

На 600 г цветной или 750 г белокочанной капусты — 500 г картофеля, 2 стакана молока, 3 ст. ложки масла.

Суп-пюре из свежих помидоров

Мясо залить водой и поставить варить бульон.

Помидоры порезать, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить до мягкости на слабом огне в собственном соку.

Коренья и лук мелко порубить, положить в кастрюлю, добавить топленое масло, закрыть крышкой и тушить до золотистого цвета. Затем добавить коренья и лук в тушеные помидоры и тушить вместе до тех пор, пока томат не станет темно-красным, после чего добавить масло и немного муки. За полчаса до обеда протереть всю массу через дуршлаг, часто поливая бульоном, соединить с бульоном и, помешивая, проварить суп до густоты. Перед подачей супа размешать желтки со сметаной и заправить ими суп, не давая кипеть ему (иначе желтки свернутся и суп будет испорчен).

На 500 г мяса — 500 г помидоров, 1 головка лука, 1 крупная морковь, небольшой кусочек корешка петрушки, 1 ст. ложка масла топленого, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, 2 желтка.

Суп-пюре из яблок и помидоров

Сварить мясной бульон.

Слегка обжарить на масле измельченные морковь и репчатый лук. За 1—2 мин до окончания обжаривания, размешивая, посыпать мукой. Очистить от кожицы и сердцевин несладкие яблоки и нарезать их ломтиками. Отобрать спелые помидоры, разрезать каждый на 4 части.

В приготовленный бульон положить обжаренные морковь и лук, прокипятить, добавить яблоки и помидоры, посолить. Варить ½ ч, после чего все овощи и яблоки вместе с отваром протереть через сито и довести до кипения.

Подать на стол можно с гренками или рассыпчатым рисом.

На 500 г мяса — по 200 г яблок и помидоров, 1 морковь, 1 головка лука, по 1½ ст. ложки масла и муки, 100 г риса или ½ батона белого хлеба.

Суп-пюре из салата

Отобранные и промытые листья салата на 1—2 мин опустить в кипяток, откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить листья через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с 2 ст. лож-

ками масла, развести горячим молоком, вскипятить, смешать с салатом и варить 15—20 мин. Затем добавить по вкусу соль, масло, влить еще стакан горячего молока или сливок и размешать. К супу отдельно подать гренки.

На 800 г зеленого салата — 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 5—6 стаканов молока, 1 стакан сливок.

Суп-пюре из зеленого горошка

Для этого супа можно использовать свежезамороженный или консервированный горошек.

Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом.

Для приготовления молочного соуса муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10—15 мин. После этого соус процедить сквозь сито, развести бульоном или горячей водой, посолить по вкусу. Перед подачей на стол заправить маслом и положить гарнир—2—3 ст. ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подать гренки.

На 1 банку (800 г) консервированного горошка — 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока.

Суп-пюре из фасоли или гороха

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 3—4 ч. После этого набухшую фасоль положить в кастрюлю, залить 4—5 стаканами воды, прибавить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутыми в нее 2 шт. гвоздики и, закрыв крышкой, варить на слабом огне до мягкости. Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть сквозь сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей на стол заправить суп маслом. Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп из гороха, но гвоздику в гороховый суп не кладут.

На 400 г фасоли или гороха — 1. морковь, 1 головка лука, 4 ст. ложки масла и 2 стакана молока.

Суп-пюре из печенки

Печенку телячью или говяжью очистить от пленки и желчных протоков, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Затем слегка обжарить на масле с тонко нарезанными кореньями и луком-пореем и поставить тушить на 30—40 мин, прибавив $1/2$ стакана горячей воды или

бульона. После этого 2—3 раза пропустить печенку через мясорубку с частой решеткой и протереть сквозь сито.

Одновременно отдельно приготовить белый соус. Для этого муку, предварительно немного поджаренную с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами бульона и варить в течение 20—30 мин. Затем соус процедить, прибавить протертую печенку, перемешать и довести суп до кипения (если суп получается густой, добавить бульон). После этого суп заправить яичными желтками, смешанными со сливками (или молоком), и кусочками масла. К супу отдельно подать гренки.

На 400 г печени — 200—300 г мяса для бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, по 1 шт. моркови, петрушки, лука-порея. Для заправки — 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

Суп-пюре из риса

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить немного соли и варить 35—40 мин, после чего рис вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис — по 1 ст. ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

На 1 стакан риса — 3—4 стакана молока и 3 ст. ложки масла.

Суп-пюре из курицы или кролика

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить часть филе для гарнира, а остальное мясо пропустить 2—3 раза через мясорубку и, добавив 2—3 ст. ложки холодного бульона, протереть.

Муку поджарить с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего бульона и проварить в течение 20—30 мин. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном, довести до кипения, затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Перед подачей на стол положить в суп мелко нарезанное филе. Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп-пюре из кролика.

На 1 курицу или кролика — 4 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки. Для заправки — 2 яйца, 1 стакан сливок или молока.

Суп-пюре из рыбы

Подготовленную и нарезанную кусками рыбу, овощи, картофель и вкусовые приправы положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить на слабом огне до мягкости. Затем протереть сквозь сито, удалив рыбьи кости, горошины перца и лавровый лист. Муку обжарить на масле, смешать с горячим молоком и добавить протертое пюре. Варить еще 10—15 мин.

Перед подачей на стол положить в суп яичный желток, размешать, посыпать нарезанным укропом или зеленью петрушки. Можно добавить также ломтики свежего помидора.

На 1 кг рыбы — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 300—400 г картофеля, 4—5 горошин перца, 1—2 лавровых листа, 2 л воды. Для пюре — 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, $^1/_2$ л молока, 1 яичный желток, пряная зелень.

Суп-пюре из креветок

Замороженных креветок оттаять при комнатной температуре или в воде, промыть и опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды—1 ст. ложка соли) и варить с момента закипания 3—4 мин. Очистить от панциря и нарезать на кусочки или разобрать на волокна. Затем слегка обжарить креветок вместе с нарезанными кореньями и луком, припустить до готовности и пропустить через мясорубку. В эту массу добавить бульон, в котором припускались креветки, размешать до кашицеобразного состояния, протереть через сито, соединить с овощным отваром и заправить слегка поджаренной на масле мукой. В готовый суп добавить яично-молочную смесь. Для приготовления ее влить постепенно в сырые яичные желтки горячее молоко и проварить на слабом огне до загустения, не доводя до кипения. Подать суп с гренками.

На 500 г креветок — 2 моркови, 1 большая головка лука, 3—4 ст. ложки муки, $1^1/_2$—2 стакана молока, 1 яйцо.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молочные супы очень питательны, приготовление их несложно. Молочные супы можно варить из молока обыкновенного, сухого и сгущенного.

Сухое молоко следует класть в кастрюлю из расчета 1—$1^1/_2$ ст. ложки на стакан воды. Тщательно размешать сухое молоко: сначала в небольшом количестве теплой воды, чтобы образовалась однородная густая масса, за-

тем постепенно подливать в кастрюлю воду такой же температуры и размешивать до полного растворения молочного порошка. После этого молоко, помешивая, довести до кипения и начать варку супа.

Сгущенное молоко в большинстве случаев вырабатывается с добавлением значительного количества сахара. Разводить сгущенное молоко следует горячей водой (на 2 ст. ложки — стакан воды). В разведенное вскипяченное молоко положить лапшу, рис или другие продукты, по вкусу добавить соль (около $1/3$ чайной ложки на 1 л молока) и варить, как указано в рецептах. Перед тем, как влить молоко в кастрюлю, ополоснуть ее холодной водой, чтобы молоко не пригорело. По той же причине варить молочные супы надо на слабом огне.

Суп молочный рисовый

Рис хорошо промыть, проварить 3—5 мин в кипящей воде и откинуть на дуршлаг; когда вода стечет, положить рис в кипящее молоко и варить 30 мин. Перед окончанием варки добавить соль и сахар, а перед подачей на стол положить масло.

На 1 л молока — 4 ст. ложки риса, 1 ст. ложка масла, 1 чайная ложка сахара.

Молочная лапша

Лапшу перебрать, положить в кипящее молоко и варить 20—25 мин. В конце варки добавить соль и сахар. Перед подачей на стол положить масло. Если вместо лапши засыпана вермишель, то варить следует 12—15 мин.

Лапшу можно приготовить домашним способом (см. с. 65). В этом случае варка продолжается 15—20 мин.

На 1 л молока — 50 г лапши, 1 ст. ложка масла, 1 чайная ложка сахара.

Суп молочный с картофельными клецками

Сваренный протертый картофель, сырые яичные желтки и муку смешать, посолить, затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать. Полученное пюре брать столовой ложкой, затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять клецки и опускать их в горячее молоко. Варить клецки при самом слабом кипении без крышки 10—12 мин, после чего суп посолить и добавить масло.

Молочный суп можно приготовить с мучными клецками, а также с клецками из манной крупы (см. «Бульон с клецками»).

На 1 л молока — 3—4 картофелины, 2 яйца, 3—4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла.

Суп молочный с овсяными хлопьями

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль, сахар и варить 20—25 мин. Перед подачей на стол положить в суп масло.

На 1 л молока — 4 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка масла.

Суп молочный манный с морковью и тыквой

Тыкву и морковь нарезать мелкими кубиками и по отдельности довести до готовности с добавлением молока и растопленного масла.

Молоко вскипятить, заварить манной крупой и после 10—12 мин варки соединить суп с готовой тыквой и морковью и по вкусу добавить сахар и соль. В тарелки с супом положить по кусочку сливочного масла.

На 1,5 л молока — 2 ст. ложки манной крупы, 200 г тыквы, 1—2 моркови, 2 ст. ложки масла.

Суп молочный с овощами

Очистить и нарезать картофель, морковь, репу, разделить на отдельные соцветия цветную капусту, нашинковать лук-порей. Морковь, репу и лук-порей слегка обжарить на масле. Вскипятить воду и положить в нее картофель, нарезанный брусочками, обжаренные коренья, цветную капусту и варить 15 мин. Затем добавить кипяченое молоко и, когда овощи будут готовы, положить консервированный зеленый горошек, довести суп до кипения и заправить солью.

На 2 л молока и $1/2$ л воды или $1\frac{1}{2}$ л молока и 1 л воды — по 1 шт. моркови, репы, лука репчатого, лука-порея, 250 г цветной капусты, 50 г консервированного горошка, 300 г картофеля, 1 ст. ложка сливочного масла.

Супы из ягод и фруктов

Эти супы приготовляют из свежих и сушеных ягод и фруктов, а также из фруктово-ягодных соков, сиропов и пюре. Для аромата в суп можно добавить цедру лимона или апельсина, корицу, гвоздику и другие пряности, но в очень незначительных количествах. Для улуч-

шения вкуса в суп можно добавлять белое или красное виноградное вино, а также мед и сахар.

Значительно повышают пищевую ценность супов свежая сметана или сливки, которые кладут в тарелки перед подачей на стол.

Во фруктово-ягодные супы можно добавлять в качестве гарнира отдельно сваренные лапшу, рис, запеканку из манной крупы, вареники с ягодами. Отдельно к супам можно подать сухой бисквит, сухое печенье, гренки.

Подают эти супы как в холодном, так и в горячем виде.

Суп из вишни с варениками

Вишню, предназначенную для супа, разделить пополам. Одну половину очистить от косточек, вторую размять, добавить косточки от первой половины, залить 4—5 стаканами горячей воды, довести до кипения, после чего дать отвару настояться в течение 15—20 мин и процедить. Приготовить тесто, как для пельменей, тонко раскатать и вырезать кружочки; на каждый кружочек положить по 1—2 очищенные вишни и защипать края теста. Перед подачей на стол вареники положить в кипящий вишневый отвар, добавить сахар и варить 5—10 мин. Подавать суп в горячем виде со сметаной и сливками.

На 600 г вишни — 1 стакан муки пшеничной, 1/2 стакана сахара, 2 яйца.

Суп из вишни с рисом

Вишню промыть, удалить косточки. Залить косточки 4—5 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный отвар засыпать рис и сахар и варить 30 мин. За 5 мин до окончания варки прибавить очищенные вишни. Подавать суп в холодном виде со сметаной или сливками.

На 300 г вишни — 4—5 ст. ложек риса, 1/2 стакана сахара.

Суп из абрикосов и яблок

Зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек, залить 2 стаканами воды и сварить до мягкости, после чего протереть сквозь сито или решето. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь; как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и, непрерывно

помешивая, довести снова до кипения. При желании можно добавить немного лимонной кислоты.

Суп подать охлажденным. Отдельно можно подать сметану.

На 500 г свежих абрикосов и 500 г яблок — 3 ст. ложки сахара, 2 чайные ложки картофельной муки.

Суп-пюре из свежих ягод

Свежие ягоды (клубнику, землянику, малину) перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду (2 стакана) положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и ванильные сухари.

На 500 г ягод — ½ стакана сахара, 150 г ванильных сухарей, ½ стакана сметаны.

Суп из сухих фруктов

Сухие фрукты перебрать, промыть теплой водой, вынуть косточки, нарезать и варить 10 мин. Добавить сахар. Картофельную муку развести в холодной воде, вылить в суп и довести до кипения. В горячий суп положить нашинкованные свежие яблоки и лимонную цедру и охладить.

Суп можно заправить свежей сметаной или сливками.

На 150 г сухих фруктов — 7 ст. ложек сахара, 4 чайные ложки картофельной муки, 100 г свежих яблок, лимонная цедра.

Суп из шиповника с яблоками и сухариками

Ягоды шиповника перебрать, промыть теплой водой, положить в кипящую воду и варить 10 мин. Дать настояться в течение 6—8 ч, после чего процедить, положить варенье, мелко нашинкованные яблоки или лимонную кислоту по вкусу.

Из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками, приготовить сухарики и подать их к супу на отдельной тарелке.

На 8 ст. ложек сухого шиповника — 4 ст. ложки варенья, 200 г яблок, 150 г хлеба, лимонная кислота по вкусу.

ХОЛОДНЫЕ ОВОЩНЫЕ СУПЫ

На хлебном квасе и свекольном отваре приготовляют окрошку, ботвинью, борщ, суп-холодец. Продукты, входящие в их состав, должны быть охлаждены и иметь температуру не выше 10—12 °C. Кроме того, рекомендуется в некоторые супы — окрошку, ботвинью — при по-

даче на стол класть кусочки чистого пищевого льда, выработанного из питьевой воды.

Холодные овощные супы, как и фруктово-ягодные, особенно приятны в весенне-летнее время. Они вкусны, питательны, действуют освежающе и возбуждают аппетит.

Окрошка овощная

Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Вареный картофель натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей.

Растертый зеленый лук смешать с картофелем, желтками, сметаной, сахаром, солью, развести квасом, положить нарезанные свеклу и морковь.

Перед подачей на стол посыпать окрошку нарезанной зеленью укропа.

Морковь и свеклу можно заменить другими вареными или сырыми овощами, например репой, редиской.

На 1 л хлебного кваса — 1—2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1—2 свежих огурца, 50—75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара.

Окрошка сборная мясная

Вареную говядину, ветчину, а также вареный картофель и свежие огурцы нарезать маленькими кубиками; мелко нарезать зеленый лук и в тарелке размять ложкой, добавив немного соли (лук от этого станет мягким). Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавив сметану, немного горчицы, сахар, соль, тщательно перемешать и развести квасом. После этого в кастрюлю положить подготовленные продукты. Перед подачей на стол окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.

На 1 л хлебного кваса — 250 г готовых мясных продуктов, 2 вареные картофелины, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара.

Ботвинья с рыбой

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть; потом шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и ща-

вель протереть сквозь сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести квасом, добавить нарезанные кубиками огурцы, нашинкованные зеленый лук и укроп. Перед подачей на стол в тарелку положить натертый хрен и кусочки вареной рыбы. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

На 1 л кваса — по 250 г шпината и щавеля, 1 чайная ложка сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 250 г вареной рыбы.

Свекольник

Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить чайную ложку уксуса и поставить варить на 20—30 мин. Готовый свекольный отвар процедить и охладить; свеклу положить в кастрюлю, добавить вареный картофель и огурцы, нарезанные кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. В кастрюлю с супом положить тертый хрен, соль, сахар и горчицу. Залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Свекольник посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г свеклы — 200 г картофеля, 2 свежих огурца, 2 вареные картофелины, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара, уксус по вкусу.

Борщ холодный с яблоками

Сварить не очищенную от кожицы свеклу. Затем очистить, натереть на терке с мелкими отверстиями, залить кипятком, добавить кусочек черного хлеба и поставить на одни сутки в прохладное место, после чего процедить и заправить настой по вкусу солью, сахаром, уксусом, положить в него яблоки, очищенные от кожицы, и нарезанные ломтиками свежие огурцы, измельченный зеленый лук и рубленые яйца. Подать со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа.

На 500 г свеклы — 2 яблока, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, соль, сахар и уксус по вкусу.

Суп-холодец

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть, ботву отрезать, свеклу очистить, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию) и поставить варить на 20—30 мин. За 10 мин до окончания варки в кастрюлю положить листики свеклы. Сваренную свеклу с

листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь отвару, мелко нарубить и положить в кастрюлю; туда же добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, сахар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром. Подать с нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 1 л кваса — 500 г свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка сахара.

МЯСО

Мясо занимает одно из самых важных мест в нашем питании. Пищевая ценность этого полезного продукта определяется прежде всего тем, что он является носителем полноценного животного белка и жира.

Наряду с полноценными белками и жиром в мясе содержатся также экстрактивные вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков, благодаря чему способствуют лучшему усвоению пищи. Мясо, кроме того, считается одним из основных источников фосфора. Оно богато железом и микроэлементами. Витамины в мясе представлены главным образом комплексом витамина B (B_1, B_2, B_6 и B_{12}, B_3).

Мясо хорошо сочетается с самыми различными продуктами — овощами, крупами, макаронными изделиями.

Масса мяса при тепловой обработке (варка, жарение) уменьшается в среднем на 40 %, преимущественно за счет выделения воды из свертывающихся белков. Из 1 кг сырого мяса получается около 600 г вареного. Вместе с водой из мяса выделяются экстрактивные вещества, минеральные соли, витамины, водорастворимые белки. Все эти вещества растворяются в воде, в которой варится мясо, и образуют бульон, жир собирается на поверхности бульона. Пищевая ценность мяса при варке практически не уменьшается, так как самая ценная составная часть его — белки — сохраняется почти полностью, лишь небольшое количество белков переходит в бульон.

При жарении мясо также теряет влагу, которая выделяется главным образом в виде пара. Поэтому большая часть экстрактивных веществ остается в мясе. Благодаря сохранению в жареном мясе значительного количества экстрактивных веществ и образованию на его поверхности во время жарения специфической корочки оно имеет особенно приятный вкус и аромат. Ужаривается мясо на 35—38 %. Это значит, что из 1 кг сырого мяса получается 620—650 г жареного.

В продаже имеется мясо развесное, фасованное и в виде полуфабрикатов. Развесное мясо продают охлажденным или мороженым. Фасованное мясо и полуфабрикаты готовят преимущественно из охлажденного мяса.

Мороженое мясо следует обмыть, положить в кастрюлю или таз, покрыть и оставить так на 2—3 ч, чтобы оно постепенно оттаяло. Нельзя размораживать мясо в воде или класть его в теплое место, так как от этого качество мяса сильно ухудшается.

Одним из решающих условий приготовления хорошего мясного кушанья из говядины является правильный выбор той или иной части туши.

Все части говяжьей туши представляют полноценный продукт, но даже из самой лучшей, наиболее мягкой части мяса — вырезки можно приготовить далеко не всякое кушанье. Из вырезки получаются наиболее вкусные и высококачественные бифштексы, превосходные бефстроганов и другие жареные блюда. Однако для приготовления наваристого, ароматного и крепкого бульона (например, для щей) лучше использовать менее нежные части туши, характеризующиеся свойствами, необходимыми для этих блюд.

Правильный выбор мяса является также непременным условием экономного расходования продукта. Неэкономно, к примеру, из вырезки делать рубленые котлеты, которые целесообразнее готовить из более дешевой части мяса.

При использовании фасованного мяса легко отделить наиболее мягкий кусок для жарения, кости и сухожилия отобрать для супов, а из более жесткой части готовить рубленые изделия.

Существует ошибочное мнение, что жирное мясо выгоднее постного, однако при кулинарном использовании слишком жирное мясо не мягче и не вкуснее. Показателем достаточной жирности говяжьего мяса является так называемая мраморность — на разрезе мякоти хорошо упитанной туши отчетливо видны светлые прожилки жира.

О выборе мяса для бульонов и супов подробно сказано во вступительной статье к разделу «Бульоны и супы».

Наиболее вкусные жареные мясные блюда получаются из вырезки, филея, внутренней части костреца, верхней части оковалка.

Тушеное мясо можно приготовить из огузка и наружной части костреца.

Для рубленых изделий — котлет, битков, зраз, тефтелей, рулета, для фаршей и начинок — можно использовать наружную часть оковалка, огузок, плечевую часть, пашину, мякоть голяшки.

Наилучшее сырье для приготовления студня — голяшка.

Высокими кулинарными достоинствами и питательностью обладает свинина. Из нее готовят самые разнообразные блюда и закуски.

Мышечная ткань окорока, поясничная часть с пашиной и грудинка наиболее пригодны для обжаривания крупными кусками.

Из корейки получаются отличные отбивные котлеты, шашлыки и шницели.

Из лопаточной части можно приготовить вкусное тушеное блюдо.

Свиную грудинку чаще всего используют для пловов, а мякоть лопатки или голяшки — для котлет.

Студни варят из свиных голов, ножек, голяшки и рульки.

Баранину используют преимущественно для жареных и тушеных блюд, рецептура которых разнообразна. Особенно хороша баранина в сочетании с различными острыми приправами, специями, гарнирами, пряными травами.

Отличное жареное мясо крупным куском готовят из задней части туши.

Для шашлыков используют заднюю, спинно-лопаточную части, особенно окорок, и почечную часть, для отбивных котлет — задний отдел спинно-лопаточной части.

Для пловов наиболее пригодна мякоть, снятая с окорока, грудинка и спинно-лопаточная часть.

Рубленые изделия готовят из шейной и лопаточной частей.

Телятину используют для приготовления разнообразных блюд и закусок. Из телятины готовят деликатесные жареные кушанья. Вкусна телятина и в отварном виде.

Специфической особенностью кулинарной обработки телятины является то, что ее следует обязательно доводить до полной готовности: полупрожаренная телятина обладает неприятным вкусом и плохо усваивается.

Телятина наилучшего качества должна быть бледно-розового цвета с сероватым оттенком. Такой цвет характерен для мяса молочных телят.

Все части туши теленка, за исключением шейной части, голяшки и рульки, достаточно мягки и поэтому пригодны для обжаривания. Из окорока и почечной части с тазовыми костями получаются превосходные жареные блюда, которые можно использовать и как горячее второе и как холодную закуску. Из мякоти, срезанной с окорока или лопатки, готовят шницели, из задней части — натуральные котлеты.

Много вкусных блюд можно приготовить из мясных субпродуктов: печени, почек, сердца, мозгов, языка, рубца. По пищевой ценности они уступают мясу, а по содержанию витаминов некоторые из них превосходят его.

Печень наиболее вкусна в жареном или тушеном виде.

Телячьи и бараньи почки лучше всего жарить, а говяжьи почки, легкое и сердце тушить в соусе.

Рубец следует отваривать и тушить, мозги жарить, языки отваривать, ножки отваривать или жарить.

Для приготовления как первых, так и вторых блюд можно использовать мясные консервы. Для приготовления вторых блюд консервы перекладывают в соответствующую посуду, разогревают и подают с гарниром — отварным картофелем, макаронами, кашей.

ОТВАРНОЕ МЯСО

Мясные продукты для вторых блюд следует варить так, чтобы максимально сохранить их вкусовые качества. Для этого куски мяса нужно заливать кипящей водой так, чтобы вода только покрывала их.

Лучшее по вкусовым качествам и консистенции отварное мясо получается из грудинки, оковалка и костреца. Эти части туши варят при пониженной температуре, для чего, как только вода с мясом закипит, уменьшают нагрев и продолжают варку при самом слабом кипении. Мясо, сваренное таким образом, получается сочнее и богаче экстрактивными и минеральными веществами.

Мясо, отваренное мелкими кусками, менее сочно и вкусно, чем отваренное крупным куском.

Бульон после варки мясных продуктов может быть использован для приготовления первых блюд и соусов.

Говядина отварная

Подготовленное и обмытое мясо (огузок, кострец, оковалок, грудинка) целым куском (не более 2 кг) положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла мясо. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой пену и варить мясо на слабом огне 2—2½ ч. За 30 мин до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белую часть лука-порея или дольки репчатого лука, хорошо также добавить 30—40 г сельдерея, петрушки или пастернака, 2 лавровых листа, 5—8 горошин перца (или 5—10 г стручкового красного перца) и соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном (см. с. 131), а кастрюлю с мясом накрыть крышкой.

Перед подачей на стол мясо прогреть в бульоне, нарезать небольшими ломтиками, положить на блюдо с овощами, добавить отварной картофель и залить соусом с хреном.

На 500 г мяса — 800 г картофеля, 2 моркови, 1 шт. лука-порея или 1 головка репчатого лука, 1 репа.

Солонина отварная

Солонину замочить в холодной воде. Потом воду слить а мясо целым куском положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Когда вода закипит, снять шумовкой пену, добавить коренья, лук и варить 2—3 ч при слабом кипении. Готовую солонину вынуть, нарезать небольшими ломтиками, уложить на блюдо и залить соусом с хреном (см. с. 131).

На гарнир подать гороховое пюре или отварной картофель.

На 500 г солонины — 800 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 петрушка, 2 ст. ложки масла (для соуса).

Баранина отварная

Баранину (заднюю часть, грудинку, лопатку) обмыть, положить целым куском в кастрюлю и залить кипящей водой так, чтобы она только покрыла мясо; кастрюлю накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. После закипания снять пену и варить баранину при слабом кипении 1—1½ ч. Через 30—40 мин после начала варки добавить очищенные и промытые овощи и соль.

4—1179

Готовую баранину и овощи вынуть из бульона, баранину нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо. На гарнир подать отварной картофель, нарезанные овощи. На бульоне, полученном при варке баранины, приготовить белый соус (см. с. 131) и полить им баранину перед подачей на стол.

На 500 г баранины — 600 г картофеля, 1 репа, 2 головки репчатого лука, 2 моркови, по 1 ст. ложке муки и масла (для соуса).

Телятина отварная

Для этого кушанья лучше всего использовать телячью грудинку или лопатку. Кусок грудинки варят целиком с костями. Прежде чем отваривать лопатку, надо снять с нее мякоть, свернуть в виде рулета, перевязать ниткой. Промытое мясо сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды, чтобы жидкость только прикрывала мясо, добавить очищенные и нарезанные пополам морковь, петрушку, репчатый лук. Довести до кипения, тщательно удалить пену и, значительно уменьшив нагрев, варить при слабом кипении до готовности (в зависимости от величины куска от 1 до $1^1/_2$ ч). За 30 мин до окончания варки добавить соль. На отваре приготовить белый соус (см. с. 131).

На гарнир подать картофельное пюре, отварные овощи или рассыпчатую рисовую кашу.

На 500 г телятины — по 1 шт. кореньев и 1 головка лука.

Копченая свиная грудинка отварная

Для этого кушанья наиболее пригодна не слишком жирная копченая свиная грудинка.

Промытую в холодной воде грудинку положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла грудинку, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену, после этого добавить нарезанные коренья и репчатый лук; значительно уменьшить нагрев и варить при едва заметном кипении. Через 2 ч положить специи и варить еще 30 мин.

Готовую грудинку (она должна быть мягкой, но не переваренной) нарезать широкими ломтиками, смазать каждый ломтик горчицей, положить на середину блюда, вокруг разместить отварной картофель, тушеную капусту или отварную фасоль.

На 500 г грудинки — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин перца, горчица по вкусу.

Свинина с овощами отварная

Отделить от куска свинины мякоть. Нарезать ее кусками (из расчета 2 куска на порцию).

Сварить из костей с добавлением кореньев и лука небольшое количество бульона (приблизительно 2—3 стакана). За 30 мин до окончания варки проварить в бульоне куски мякоти. Затем извлечь из бульона кости и добавить нарезанные дольками морковь, петрушку, репу. Через 15 мин положить нарезанный картофель, тонкие ломтики соленых огурцов и специи. Варить до готовности на слабом огне. Подать вместе с отваром и овощами.

На 600 г свинины — по 1—2 шт. моркови и петрушки, 2 небольшие репы, 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 500 г картофеля, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Грудинка телячья отварная со сметанным соусом

Отварить грудинку в небольшом количестве подсоленной воды с кореньями, луком и специями.

Поджарить на масле муку, развести ее бульоном, в котором варилась грудинка (1 стакан), проварить соус 10—15 мин, после чего добавить в него сметану и соль. Залить этим соусом телятину, вынутую из бульона, и хорошо прогреть. Выложить на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки.

На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу.

На 500—600 г телячьей грудинки — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, 100 г сметаны, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Колбаса отварная с гарниром

Очистить от оболочки батон или кусок вареной колбасы (отдельной, любительской, русской, столовой, докторской). Вскипятить подсоленную воду, опустить в нее колбасу и прогреть без кипения. Вынуть из воды, нарезать ломтиками, полить растопленным маслом и подать с гарниром из отварного картофеля, картофельного пюре или зеленого горошка.

На 400 г колбасы — 1 ст. ложка растопленного сливочного масла.

Ветчина отварная с горошком

Копченую ветчину обмыть холодной водой и сварить так же, как и солонину (см. «Солонина отварная»). Перед подачей на стол ветчину нарезать тонкими ломтиками (предварительно сняв с нее кожу), уложить на блю-

до и полить 2—3 ст. ложками процеженного отвара, полученного при варке ветчины.

На гарнир подать зеленый горошек, заправленный сливочным маслом.

Для приготовления этого блюда можно использовать и готовую вареную ветчину. За 3—5 мин до подачи на стол ломтики ветчины залить горячей водой или мясным бульоном и прогреть, не доводя до кипения.

На гарнир к ветчине кроме зеленого горошка можно подать пюре из шпината, гороха или картофеля, а также тушеную капусту или консервированную кукурузу.

Ветчину с горошком можно полить красным соусом с добавлением мадеры.

На 500 г ветчины — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 банки (400 г) консервированного горошка, 1/2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка масла.

Язык отварной

Вымыть язык холодной водой. Положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она только покрыла его, довести до кипения, удалить пену и, значительно уменьшив нагрев, варить без кипения до готовности (крупный говяжий язык варят 3—4 ч, свиной или телячий — примерно 2 ч). За 1 ч до окончания варки добавить коренья, нарезанные ломтиками, лук, специи и солить.

Готовый язык вынуть из отвара, промыть холодной водой и тотчас же очистить от кожи, после чего положить в отвар и хорошо прогреть. Перед подачей на стол нарезать тонкими широкими ломтиками. Залить язык томатным или белым соусом (см. с. 131) или отдельно подать холодный соус — хрен с уксусом. Гарнировать картофельным пюре или зеленым горошком.

Можно подать язык с соусом из зеленого горошка: зеленый горошек (400 г) вместе с соком вскипятить, всыпать по вкусу соль и сахар, заправить мукой, растертой с маслом, разбавленным холодным соком из-под горошка, и сметаной. Залить язык приготовленным соусом.

На 500 г языка — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин перца.

Вымя отварное

Залить вымя холодной водой. Через 3 ч переложить его в кастрюлю, залить кипящей водой с таким расчетом, чтобы она только прикрыла вымя, довести до кипения, удалить пену. Варить, значительно уменьшив на-

грев, без кипения. За 1 ч до окончания варки добавить соль, специи, коренья и лук.

Готовое вымя нарезать широкими тонкими ломтиками, залить томатным соусом (см. с. 130) и прогреть.

На гарнир подать отварной картофель, посыпать измельченной зеленью петрушки.

На 500 г вымени — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука. 1—2 лавровых листа, 5 горошин перца.

Мозги отварные с соусом

Залить мозги холодной водой. Через $1\frac{1}{2}$—2 ч осторожно снять с них пленку (лучше всего, не вынимая из воды). Сложить в сотейник, добавить специи, соль и уксус, влить воду (так, чтобы она только покрыла мозги), быстро довести до кипения, после чего закрыть посуду крышкой, уменьшить нагрев и варить мозги до готовности приблизительно 30 мин.

Сваренные мозги выложить на блюдо, полить томатным соусом (см. с. 130), а сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу или картофельное пюре.

На 500 г мозгов — $\frac{1}{2}$ моркови, $\frac{1}{2}$ петрушки, 1 маленькая головка репчатого лука, 1—$1\frac{1}{2}$ ст. ложки разведенного уксуса, 1 лавровый лист, 4—5 горошин перца, соль по вкусу.

Кролик в белом соусе

Кролика хорошо промыть, разрубить на части, положить в кастрюлю, залить горячей водой с таким расчетом, чтобы вода только покрыла мясо. Когда вода закипит, снять пену, посолить и положить очищенные и промытые морковь, лук, петрушку, 5—8 горошин перца (или $\frac{1}{10}$ часть 1 стручкового), 1—2 лавровых листа и при слабом кипении варить 40—60 мин. Готового кролика вынуть из кастрюли, разрубить на порции, положить на блюдо и полить белым соусом, приготовленным на бульоне, полученном при варке кролика (см. «Белый соус»).

На гарнир подать отварной картофель или картофельное пюре, рис, заправленный маслом.

На кролика — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука.

Котлеты телячьи паровые

Телячью корейку промыть, нарезать порционными кусками с косточкой. Выложить в смазанный сливочным маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, влить $1\frac{1}{2}$—

2 стакана кипятка, посолить, добавить кусок сливочного масла и лимонный сок. Закрыть крышкой, довести до кипения и варить на слабом огне 50 мин.

На отваре приготовить соус, для чего слегка обжарить муку на масле, разбавить ее отваром и проварить при слабом кипении 30 мин, затем процедить и заправить маслом.

На гарнир подать картофельное пюре или отварные овощи.

На 500 г телятины — $2^1/_2$ ст. ложки масла, $^1/_2$ лимона, $^1/_2$ ст. ложки муки.

Рубец отварной

Свежий, тщательно вымытый рубец ошпарить кипятком, очистить ножом и снова промыть в холодной воде; нарезать крупными квадратами или свернуть рулетом и связать нитками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, перец, лавровый лист, 1 морковь, 1 петрушку, 1 головку лука и поставить варить на 4—5 ч.

Сваренный рубец нарезать в виде лапши и заправить белым соусом, приготовленным на бульоне (см. с. 131). В белый соус можно добавить томат-пюре. Рубец можно подавать и холодным, нарезав тонкими ломтиками или мелкими кусками. Отдельно подать хрен с уксусом, огурцы, салат из помидоров или из белокочанной капусты.

ТУШЕНОЕ МЯСО

Мясо перед тушением следует обжарить до образования румяной корочки, затем залить образовавшимся соком, бульоном или горячей водой, соединить с другими добавками в соответствии с рецептурой, закрыть крышкой и на тихом огне тушить до готовности. Мясо готово, когда оно легко прокалывается вилкой и отделяется от костей.

Говядина тушеная

Мясо (огузок, кострец, оковалок) обмыть, посолить и целым куском положить на сковороду, обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю, добавить томат-пюре, 3—4 стакана бульона или горячей воды, очищенные, промытые и нарезанные коренья и лук, лавровый лист (2—3 листа) и 8—10 горошин перца (или $^1/_{10}$ часть 1 струч-

кового). Со сковороды, в которой жарилось мясо, слить жир, поставить сковороду на плиту, добавить немного бульона или горячей воды и, помешивая, кипятить 3—5 мин. Этот сок процедить и влить вместе с овощами в кастрюлю с обжаренным мясом. Накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить мясо на 2—3 ч. Примерно за 30—40 мин до готовности его добавить 1 ст. ложку муки, поджаренной до светло-коричневого цвета с таким же количеством масла; чтобы мука не заварилась комочками, ее следует предварительно развести небольшим количеством бульона.

Перед подачей на стол мясо вынуть из соуса, нарезать ломтиками, уложить на блюдо; гарнировать макаронами, заправленными маслом; соус посолить, процедить сквозь сито и полить им мясо.

На гарнир к тушеной говядине вместо макарон можно подать картофель отварной или жареный, печеные яблоки, отварную фасоль, гороховое пюре и отдельно огурцы, салат или маринованные фрукты и ягоды.

На 500 г мяса (мякоти) — 200 г макарон, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Говядина, тушенная порционными кусками

Мякоть говядины нарезать порционными кусками, слегка отбить, посолить, поперчить и поставить в прохладное место на 2 ч. Хорошо смазать маслом сотейник или неглубокую кастрюлю, выложить на дно мясо, пересыпать его мелко нашинкованным репчатым луком, мукой, измельченным лавровым листом. Влить 1/2 стакана горячей воды. Поставить на небольшой огонь и тушить, закрыв посуду крышкой. Когда мясо будет мягким, добавить сметану, прокипятить. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки. Гарнировать отварным картофелем.

На 500 г мяса (мякоти) — 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, 100 г сметаны, 1 ст. ложка масла, соль и перец по вкусу.

Говядина, тушенная с луком и картофелем

Мясо (мякоть) обмыть, нарезать кусками весом 80—150 г, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Затем мясо сложить в кастрюлю. В сковороду, где жарилось мясо, влить 1 стакан воды, вскипятить, процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, до-

бавить еще 2 стакана горячей воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить мясо тушить на слабом огне на 2—2$^1/_2$ ч. Затем добавить к мясу отдельно поджаренный мелко нарезанный лук и обжаренный целый или нарезанный на 2—4 части картофель, 1 лавровый лист, 2 шт. гвоздики и 5—6 горошин перца, после чего тушить мясо еще 30 мин. Перед подачей на стол посыпать мясо мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Отдельно можно подать огурцы, салат зеленый или из помидоров.

На 500 г мяса — 800 г картофеля, 2—3 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Говядина или баранина, тушенная с овощами

Мякоть достаточно жирной говядины или баранины нарезать кусками (из расчета 2 куска на порцию). Отбить, посолить и поперчить.

Нарезать петрушку, морковь, репу, репчатый лук и капусту. Разогреть кастрюлю или сотейник с жиром, выложить на дно слой овощей, поверх положить мясо и закрыть его вторым слоем овощей, посолить. Влить [illegible] стакана бульона или горячей воды, плотно закрыть посуду крышкой. Тушить на слабом огне до мягкости приблизительно 2—2$^1/_2$ ч. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г мяса (мякоти) — по 1 шт. моркови, петрушки, репы, 1 головка репчатого лука, 400—500 г капусты, 3 ст. ложки жира, соль и перец по вкусу.

Гуляш из мяса

Мясо (огузок, оковалок, лопаточная часть) обмыть, нарезать кубиками, посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с маслом. Затем добавить мелко нарубленный лук, мясо посыпать мукой и все вместе слегка поджарить. Подготовленное мясо сложить в кастрюлю, залить 2—3 стаканами горячего бульона или воды, добавить томат-пюре, 1—2 лавровых листа (можно также добавить сметану), накрыть крышкой и поставить тушить на 1—1$^1/_2$ ч.

Подать гуляш с жареным или отварным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки томата-пюре и столько же масла.

Солянка мясная по-грузински

Мясо (филейная часть, кострец) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать небольшими кусками, добавить мелко нарезанный репчатый лук и обжарить в масле на разогретой сковороде.

Обжаренное мясо переложить в невысокую кастрюлю, добавить томат-пюре, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, дольку чеснока, посолить, влить виноградное вино, 2—3 ст. ложки мясного бульона и, накрыв кастрюлю крышкой, тушить солянку в течение 30—40 мин.

На 400—500 г мяса (мякоти) — 2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, 1/2 стакана виноградного вина, 2—3 ст. ложки масла.

Мясо, тушенное с айвой

Мясо (филейная часть, кострец, огузок) отбить, нарезать небольшими кусками (из расчета 3—4 куска на порцию), положить в невысокую кастрюлю и обжарить в разогретом масле. После этого обжаренное мясо залить горячей водой так, чтобы она только покрыла его, и тушить около 1 ч.

Айву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками, положить в кастрюлю с мясом, добавить поджаренный лук, соль, перец и продолжать тушить мясо до полной готовности. Перед подачей на стол мясо с айвой переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 400 г мяса (мякоти) — 400 г айвы, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки масла.

Зразы из телятины

Нарезать телятину тонкими кусками величиной с ладонь и осторожно отбить. Приготовить фарш: нашинковать мелко лук и поджарить его на масле; куски черствого белого хлеба размочить в молоке и, отжав излишнюю влагу, смешать с луком, заправить солью, перцем, хорошо перемешать, выложить на сковороду и поджарить на слабом огне. На каждый ломтик мяса положить по 1 ст. ложке подготовленного фарша, завернуть мясо в виде трубочек, связать нитками и посолить. Затем положить на сковороду с разогретым маслом и быстро обжарить на сильном огне со всех сторон до образования румяной корочки. После этого уменьшить огонь, до-

бавить 1 стакан мясного бульона, 2 ст. ложки томата-пюре и тушить до мягкости 40—50 мин.

Перед подачей на стол снять нитки и полить зразы соком, полученным при тушении. Отдельно подать томатный острый соус.

На 500 г телятины (мякоти) — 1 большая головка репчатого лука, 100 г черствого белого хлеба без корок, ½ стакана молока, 3 ст. ложки масла.

Рагу из баранины

Обмыть баранину (грудинку или лопатку), удалить трубчатые кости, разрубить ее на куски, посыпать солью и обжарить на сковороде. Перед самым окончанием жарения баранину посыпать мукой (1 ст. ложка). После этого баранину сложить в кастрюлю; добавить томат-пюре, залить 2—3 стаканами горячего бульона или воды и поставить тушить на слабом огне. Через 1½—2 ч (молодую баранину через 40—50 мин) после начала тушения переложить баранину в неглубокую кастрюлю и добавить очищенные, промытые, нарезанные дольками и поджаренные овощи — морковь, петрушку, лук, репу и картофель, а также лавровый лист (1—2 листа) и 6—8 горошин перца; залить все это процеженным соусом, полученным при тушении, и вновь поставить тушить на 30 мин.

Готовое рагу переложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г баранины — 600 г картофеля, 2 моркови, 1 петрушка, 1 репа, 1 головка репчатого лука, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Баранина в собственном соку (казан кебаб*)

Жирную баранину обмыть, нарезать небольшими кусками, перемешать с нашинкованным тонкими кольцами луком, нарезанной зеленью, черным молотым перцем, солью, положить в чугунный котелок и плотно закрыть крышкой. Тушить на слабом огне, помешивая, 1—1½ ч.

На 500 г жирной баранины — 500 г репчатого лука.

Баранина, тушенная с овощами

Баранину хорошо обмыть, нарубить небольшими кусками и, предварительно удалив трубчатые кости, сложить в кастрюлю и залить 2—3 стаканами горячей воды. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь.

* *Узбекское блюдо.*

Как только вода закипит, снять пену, добавить 2—3 очищенные картофелины, соль и варить 1 ч. Переложить баранину шумовкой в неглубокую кастрюлю, сверху положить зачищенную и промытую капусту, нарезанную кубиками морковь, лук, репу и картофель, нарезанные дольками, лавровый лист (1—2 листа), 5—8 горошин перца и 4—5 шт. гвоздики.

Из бульона вынуть сваренный картофель, протереть его сквозь сито, соединить с процеженным бульоном, залить им мясо и овощи и варить на слабом огне 30—40 мин. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г баранины — 600 г картофеля, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 репа, 200 г капусты.

Баранина с курагой*

Баранину обмыть, разрезать на небольшие куски, положить в кастрюлю, залить горячей водой и варить на слабом огне до полуготовности, периодически удаляя пену. Полученный бульон процедить. Кусочки мяса обжарить на масле, добавить обжаренный репчатый лук, томат-пюре, соль, перец, предварительно замоченную курагу, влить немного бульона и тушить все до готовности.

На 600 г баранины — 200 г репчатого лука, 200 г кураги, 3—4 ст. ложки топленого масла, 2 чайные ложки томата-пюре.

Чанахи**

Баранину обмыть и нарезать небольшими кусками (из расчета 2—3 куска на порцию), положить в металлическую или лучше в керамическую посуду емкостью 2—3 л. Туда же добавить мелко нарезанный лук, очищенный и нарезанный дольками картофель, нарезанные половинками помидоры, очищенные от прожилок и мелко нарезанные стручки фасоли, нарезанные кубиками баклажаны, зелень петрушки или кинзы; все это посолить, посыпать перцем и залить 2 стаканами воды.

Посуду накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на $1^1/_2$—2 ч. Подать чанахи на стол в той же посуде, в которой готовили (не перекладывая на блюдо).

На 500 г баранины — 750 г картофеля, 200 г помидоров, 300 г баклажанов, 200 г стручков зеленой фасоли, 1 головка репчатого лука.

---

* Армянское блюдо.

** Грузинское блюдо.

Печенка в сметане

Печенку (говяжью, баранью или свиную) обмыть, зачистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом; затем сложить в неглубокую кастрюлю, прибавить лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и 1 стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25—40 мин. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, полить им печенку, посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или макароны.

На 500 г печенки — ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки масла.

Почки тушеные

Вымыть холодной водой телячьи или свиные почки. Говяжьи почки перед использованием надо прорезать с одной стороны до половины, снять пленку, затем отмочить их в холодной воде в течение 3—4 ч. После этого залить говяжьи почки свежей водой и поставить на огонь. Довести до кипения, воду слить, почки промыть, залить вновь водой и затем варить при слабом кипении до готовности.

С телячьих и бараньих почек часть жира срезать.

Сырые бараньи, свиные, телячьи почки или вареные, как указано выше, говяжьи почки нарезать небольшими ломтиками, поджарить на жире, залить соусом и тушить на маленьком огне, закрыв посуду крышкой.

За 15 мин до окончания тушения добавить 2—3 ломтика лимона без зерен (лимон можно заменить разведенным уксусом).

Для приготовления соуса испечь в духовом шкафу или на плите (без жира) крупную луковицу и растереть ее в пюре.

Поджарить на масле муку, разбавить ее горячей водой (1½ стакана), соединить все с подготовленным пюре из лука, вскипятить.

На 500 г почек — по 1 ст. ложке масла и муки, 1 крупная головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 4—5 горошин перца, 2—3 ломтика лимона или уксус по вкусу.

Почки говяжьи в соусе с луком

Почки зачистить от жира, разрезать вдоль пополам, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки промыть, залить свежей водой и варить до готовности примерно 1—1½ ч. На бульоне, полученном при варке почек, приготовить соус. Для этого столовую ложку муки с таким же количеством масла обжарить до светло-коричневого цвета, развести горячим бульоном (1½ стакана) и проварить на слабом огне 5—10 мин. Сваренные почки нарезать небольшими ломтиками, смешать с мелко нарезанным и поджаренным луком и прожарить 2—3 мин. Затем почки переложить в неглубокую кастрюлю, добавить нарезанный дольками поджаренный картофель, очищенные и нарезанные ломтиками огурцы, 1—2 лавровых листа и 5—8 горошин перца, залить подготовленным процеженным соусом, накрыть крышкой и поставить тушить на 25—30 мин.

Перед подачей на стол почки вместе с гарниром переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г говяжьих почек — 600 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 3—4 соленых огурца, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки масла.

Говяжье сердце тушеное

Говяжье сердце вымыть, обсушить в салфетке, нарезать небольшими кусками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием жарения куски сердца посыпать мукой, пожарить еще 1—2 мин, сложить в неглубокую кастрюлю, а на сковороду налить бульон или воду и вскипятить. Этот соус процедить в кастрюлю, добавить еще 1½ стакана бульона или воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 2—3 ч.

Отдельно на сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко нарезанный лук, прибавить томат-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайную ложку сахара, 2 лавровых листа, вскипятить и за 20—30 мин до окончания тушения влить в кастрюлю и посолить.

На гарнир можно подать гречневую кашу, отварной рис, макароны, жареный или отварной картофель.

Помимо указанного способа, сердце можно приготовить так же, как говядину тушеную (см. «Говядина тушеная»).

На 500 г говяжьего сердца — 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки масла.

Гуляш из говяжьего сердца или вымени

Сердце или вымя обмыть, нарезать кубиками весом 30—40 г и снова обмыть, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с разогретым маслом и мелко нарезанным луком. После этого обсыпать мукой и жарить еще несколько минут. Обжаренные кусочки сложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы покрыть мясо, положить томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 2—2½ ч.

На гарнир подать жареный или отварной картофель.

На 500 г говяжьего сердца или вымени — по 1 ст. ложке муки, масла и томата-пюре, 1 головка репчатого лука.

Гуляш из легких

Промытые легкие положить в горячую воду и варить на слабом огне 1½ — 2 ч; после этого нарезать их кубиками весом 30—40 г, посыпать перцем, солью, обжарить на сковороде в разогретом масле, посыпать мукой, добавить мелко нарубленный лук и жарить еще несколько минут. Обжаренные легкие сложить в кастрюлю, прибавить 2—2½ стакана бульона, полученного при варке легких, томат-пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить гуляш 10—15 мин. Подать с отварным или жареным картофелем.

На 500 г легких — 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке томата-пюре, муки и масла.

Голубцы мясные

Мясо пропустить через мясорубку. Крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный, слегка поджаренный, а затем охлажденный лук, а также соль и перец. Одновременно целые листья капусты проварить в кипящей воде 5—7 мин, вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа. На листья капусты положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть их в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, томат-пюре, 1 стакан воды, добавить 1 ст. ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, ра-

мешать, вскипятить, посолить, залить этим соусом голубцы и поставить тушить на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30—40 мин. Подать на стол в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа.

Голубцы можно приготовить без сметаны, в этом случае берут несколько больше томата-пюре.

На 300 г мяса (мякоти) — 800 г капусты белокочанной, 1/2 стакана крупы (рис, пшено, перловая крупа), 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, по 2 ст. ложки томата-пюре, сметаны и масла.

Голубцы с виноградными листьями (долма*)

Баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, добавить охлажденный сваренный рис, мелко нарезанные лук и зелень, а также перец и соль по вкусу.

Молодые виноградные листья вымыть, удалить стебельную (жесткую) часть, разложить листья на столе (по 1—2 листа), положить на них фарш и завернуть листья в виде обычных голубцов. Посолить их и уложить в невысокую кастрюлю плотными рядами, полить маслом, добавить стакан бульона из бараньих костей, накрыть кастрюлю крышкой и тушить голубцы на слабом огне около 1 ч.

Перед подачей на стол долму переложить на блюдо. Отдельно к ней подают простоквашу с тертым чесноком и солью и молотую корицу, смешанную с сахарной пудрой.

На 500 г баранины — 1/2 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 400 г виноградных листьев, 1 ст. ложки масла.

Кролик, тушенный с копченой грудинкой

Подготовленную тушку кролика разрубить на некрупные кусочки. Печенку, легкие, сердце также нарезать небольшими кусочками. Все посолить, поперчить красным и черным перцем. Сложить в сотейник с разогретым жиром и хорошо подрумянить.

Ошпарить кипятком копченую свиную грудинку и нарезать ее ломтиками. Нарезать дольками репчатый лук. Добавить грудинку и лук в сотейник с кроликом, подлить несколько ложек мясного бульона или горячей воды. Закрыть посуду крышкой и поставить на слабый

---

* *Молдавское блюдо.*

огонь. Когда мясо станет мягким, посыпать его мукой, положить лавровый лист, влить красное сухое виноградное вино, проварить 7—10 мин.

На гарнир подать рассыпчатый рис или картофельное пюре, заправленное маслом.

На 1 кролика — 250 г копченой грудинки, 3 головки лука, 2—3 ст. ложки топленого масла или свиного жира, 1½ ст. ложки муки, 1—2 лавровых листа, 2 рюмки красного вина, соль, перец молотый черный и красный по вкусу.

Заяц, тушенный в сметане

Зайца разрубить на части (почечную, окорочка, лопатки) и, срезав с поверхности сухожилия и пленки, сложить в миску, залить холодной водой с добавлением уксуса (1 стакан уксуса на 1 л воды) и оставить в таком виде на 2—3 ч для маринования. После этого куски зайца вынуть из маринада, положить на противень или сковороду, посолить, прибавить очищенные нарезанные коренья и лук, полить маслом и поставить жарить в горячий духовой шкаф до образования румяной корочки. Во время жарения надо периодически поливать зайца с ложки соком, образовавшимся на противне. Готового зайца разрубить на порционные куски, сложить в неглубокую кастрюлю, залить соусом, приготовленным из сметаны и полученного при обжаривании мясного сока, закрыть крышкой и поставить тушить в духовой шкаф на 25—30 мин.

Тушить зайца можно и другим способом. Зачищенные части зайца нарубают на порционные куски, держат в маринаде 1—1½ ч, после чего обжаривают их на сковороде с маслом, затем укладывают в кастрюлю.

Для приготовления соуса сметану и сок, полученный при жарении зайца, влить в кастрюлю, посолить, довести до кипения, затем прибавить 2 ст. ложки муки, предварительно поджаренной с маслом и разведенной 1 стаканом бульона или воды, и, непрерывно помешивая, проварить 3—4 мин. После этого соус процедить в посуду с зайцем.

Перед самой подачей на стол переложить зайца на блюдо вместе с соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир дать картофель отварной или жареный.

Особенно вкусным бывает заяц, если его перед жарением нашпиговать. Для этого свиной шпик нарезать

брусочками длиной 4—5 см и толщиной 0,5 см, в мякоти зайца деревянными колышками сделать проколы, в которые вставить брусочки шпика.

На 1 зайца весом около 3 кг — 2 моркови, 2 петрушки, 2 головки лука, 1 стакан уксуса, 2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки и 3 ст. ложки масла.

ЖАРЕНОЕ МЯСО

Жарить мясо (говядину, телятину, баранину, свинину) можно как крупными, так и мелкими (порционными) кусками. Мясо, обжаренное крупным куском, используют для горячих и холодных блюд, обжаренное порционными кусками — только для горячих блюд. Жарят также поросенка, кролика и такие мясные продукты, как печенку, почки, ножки телячьи и свиные.

Если мясо хотят пожарить крупным куском, то его нужно сначала промыть, зачистить от сухожилий, обсушить в полотенце и посыпать солью. Затем мясо (говядину) положить на сковороду или противень с разогретым маслом и со всех сторон обжарить до образования тонкой румяной корочки. После этого его надо поставить в духовой шкаф, добавить немного бульона или воды и жарить до готовности. Свинину, телятину и баранину не обжаривают на плите, а сразу ставят в духовой шкаф.

Через каждые 10—15 мин необходимо вынимать мясо из шкафа и поливать сверху соком, который образуется во время жарения. Если сока будет мало, можно подлить немного бульона или воды. Сок, полученный при жарении, используют в качестве подливки к жаркому или для приготовления соуса.

Продолжительность жарения мяса крупным куском $1\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ ч в зависимости от вида мяса и величины куска. Готовность мяса определяют, прокалывая его вилкой: если при этом пойдет красный сок — значит мясо еще не готово, если светлый — готово.

Многие любят, чтобы мясо полностью не прожаривалось, а подавалось, как говорят, «с кровью», но это допустимо только для говяжьего мяса (бифштекс и ростбиф) и баранины; свинина же и телятина должны быть прожарены полностью.

Порционные куски мяса (кроме вырезки) перед жарением обязательно отбивают. Благодаря этому разрыхляется соединительная ткань, мясо становится мягче; выравнивается толщина куска, сглаживается его поверх-

ность — значит он равномернее прожарится. Куски мяса будут мягче и сочнее, если перед жарением их смазать горчицей.

Солить куски мяса следует перед самым жарением, чтобы в нем лучше сохранился сок.

Подготовленные куски кладут на хорошо разогретую сковороду с маслом так, чтобы между кусками оставались промежутки в $1^1/_2$—2 см; при тесной укладке масло на сковороде охлаждается, корочка у мяса не образуется и оно имеет вид и вкус вареного, а не жареного (корочка сохраняет сочность мяса).

При обжаривании порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать посуду крышкой: мясо, жаренное под крышкой, приобретает вкус тушеного.

Чтобы вкус жареного мяса не ухудшился (особенно порционных кусков), его рекомендуется готовить незадолго до подачи на стол.

Для жарения мяса лучше всего использовать пищевой жир в смеси с растительным маслом. Его добавляют из расчета $^1/_5$—$^1/_6$ всего количества жира. Растительное масло обогащает мясное блюдо незаменимыми жирными кислотами, способствует образованию аппетитной корочки.

Почки жарят на сильном огне, в противном случае от большой потери сока они становятся жесткими.

Две-три лишние минуты обжаривания говяжьей печенки делают ее жесткой и сухой.

Ростбиф

Мясо (филейную часть или вырезку) обмыть, срезать сухожилия, посолить, целым куском положить на разогретый с маслом противень или сковороду и слегка обжарить. Затем поставить ее в духовой шкаф и жарить до готовности. Через каждые 10—15 мин поливать мясо образовавшимся соком. Если сока будет мало, можно подлить немного бульона или воды. Продолжительность жарения зависит от того, какой надо приготовить ростбиф — прожаренный, средний или «с кровью».

Готовый ростбиф снять со сковороды, нарезать ломтиками и уложить на блюдо. На гарнир можно подать нарезанную дольками морковь и зеленый горошек, заправленные маслом, картофель (отварной, жареный, в молоке или в виде пюре) и настроганный хрен. Мясо

полить процеженным соком, образовавшимся при жарении, и растопленным маслом.

Мясо жареное в сметане с луком

Мясо (филейную часть) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать (из расчета 1—2 куска на порцию), отбить тяпкой, посыпать солью, молотым перцем и обжарить в масле на сильно разогретой сковороде, переворачивая куски после того, как одна сторона подрумянится. Отдельно на сковороде поджарить мелко нарезанный лук. Когда лук обжарится, посыпать его мукой, слегка еще прожарить, добавить $^1/_2$ стакана сметаны и сок, полученный при жарении мяса. Подготовленный соус проварить в течение 3—5 мин, добавить в него соус «Южный» и по вкусу соль. Перед подачей на стол мясо выложить на блюдо и полить приготовленным соусом. На гарнир подать жареный картофель.

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке муки и соуса «Южный», 3 ст. ложки масла.

Ромштекс

Мясо (вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной $1^1/_2$—2 см и отбить тяпкой. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять с обеих сторон в панировочных сухарях или натертом сухом белом хлебе. Затем мясо положить на разогретую сковороду с растопленным в ней жиром и жарить до образования со всех сторон румяной корочки (10—12 мин).

Желательно после обжаривания поставить ромштекс в духовку на 5—10 мин, так как слой сухарей замедляет прогревание мяса.

На гарнир подать жареный картофель и вареные, заправленные маслом зеленый горошек, кукурузу и морковь, нарезанную дольками. Полить ромштекс маслом.

На 500 г мяса — 3 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 3 ст. ложки масла.

Бефстроганов

Мясо (филейную часть, кострец) обмыть, зачистить от сухожилий, разрезать на небольшие ломтики, отбить их тяпкой или скалкой, после чего мелко нарезать поперек волокон «соломкой». Очищенный и обмытый репчатый лук нашинковать и поджарить на масле. Когда лук обжарится, добавить нарезанное мясо, посыпанное

солью и перцем, и жарить на сильном огне 5—6 мин, помешивая вилкой. Затем мясо посыпать мукой, размешать и снова жарить 2—3 мин. После этого добавить сметану, размешать, довести до кипения, заправить соусом «Южный» и солью по вкусу.

На гарнир подать жареный картофель. Мясо и картофель можно посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

На 500 г мяса — 1 кг картофеля, 3/4 стакана сметаны, 1 ст. ложка соуса «Южный», 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла.

Бифштекс с картофелем

Мясо (говяжью вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать поперек волокон на куски весом примерно по 100—150 г, посыпать солью, перцем, положить на сильно разогретую с маслом сковороду или в неглубокую кастрюлю и жарить с обеих сторон до полной готовности 10—15 мин.

Готовый бифштекс переложить на блюдо, полить соком и маслом, а на гарнир подать жареный картофель. Можно подать очищенный, построганный хрен. Отдельно подать огурцы или салат.

Бифштекс с луком или яйцами

Приготовить вырезку так же, как и для бифштекса с картофелем, с той разницей, что мясо надо отбить, чтобы получить более тонкий и широкий кусок. Посолить и жарить так же, как бифштекс с картофелем.

Отдельно поджарить в разогретом масле очищенный, обмытый и нарезанный кольцами репчатый лук (по 1/2 головки лука на порцию) или приготовить яичницу-глазунью (1 яйцо на порцию). Перед подачей на стол положить на мясо жареный лук, полить его соком и маслом или положить на бифштексы глазунью. На гарнир подать жареный картофель.

Антрекот с картофелем

Мясо (спинную часть) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать порционными кусками толщиной 1½—2 см и отбить тяпкой. Отбитые куски мяса посыпать солью и перцем, положить на сильно разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (15—20 мин).

Для большей мягкости уже отбитое мясо можно выдержать 2 ч на холоде в лимонно-кислом маринаде: на 1 л воды — ½ стакана сахара, 1 чайная ложка соли, 2 чайные ложки лимонной кислоты.

На гарнир подать жареный картофель (или картофель в молоке) и настроганный хрен. Мясо полить соком, полученным при жарении, и растопленным маслом. Картофель можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Антрекот с лечо и яйцом

Приготовить мясо, как указано в предыдущем рецепте, отбить, нашпиговать шпиком, посолить, поперчить, обвалять в муке и пожарить на жире. Пожаренное мясо переложить в другую посуду, а на оставшемся жире пожарить лечо. Из яиц приготовить глазунью. Мясо полить лечо и на каждую порцию положить по яйцу.

На 600 г мяса — 50 г шпика, 4 ст. ложки жира, 4 яйца, 200 г лечо.

Лангет с гарниром

Мясо (вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать ломтиками толщиной 1—1½ см (из расчета 2 куска на порцию) и отбить тяпкой или деревянным молотком. Отбитые куски мяса посыпать солью, перцем и пожарить с обеих сторон на сильно разогретой с маслом сковороде 15—20 мин. Перед подачей на стол мясо переложить на блюдо, а на сковороду подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученным соком полить мясо.

На гарнир подать заправленные маслом зеленый горошек, вареную морковь, нарезанную дольками, а также жареный картофель.

Бастурма из говяжьей вырезки

Говяжью вырезку обмыть, зачистить от сухожилий, нарезать кусками весом по 40—50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Накрыв посуду крышкой, поставить в холодное место на 2—3 ч, чтобы филе промариновалось.

Приготовленное филе нанизать на металлический вертел и жарить над раскаленными углями (без пламени) 8—10 мин, повертывая вертел, чтобы филе равномерно прожарилось.

Если жаровни нет, то бастурму можно жарить на сковороде.

Перед подачей на стол куски готового филе (бастурму) снять с вертела, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, лимоном.

На 500 г говяжьей вырезки — 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров, ½ лимона.

Телятина жареная

Телятину (часть задней ноги, корейку, лопатку или грудинку) обмыть, посыпать солью, полить 2—3 ст. ложками растопленного масла, положить на противень или сковороду и жарить в духовом шкафу или в печи, периодически поливая образовавшимся соком.

Готовую телятину нарезать ломтиками, уложить на блюдо и полить процеженным соком. На гарнир подать жареный картофель или овощи — зеленый горошек, морковь, цветную капусту, стручки фасоли и др.

Отдельно можно подать краснокочанную капусту или салат.

Баранина жареная

Кусок баранины (ножки, почечное место) обмыть, зачистить (можно по вкусу нашпиговать несколькими зубчиками чеснока), посыпать солью и положить на противень или сковороду; полить баранину 2—3 ст. ложками растопленного масла, поставить в духовой шкаф и жарить до готовности, периодически поливая образовавшимся соком.

Готовую баранину нарезать ломтиками, уложить на блюдо. На гарнир можно подать картофель отварной с маслом или жареный, фасоль в томате или масле. Посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа и полить процеженным соком.

Свинина жареная

Кусок свинины (лучше часть задней ноги) подготовить и жарить так же, как и телятину. Для обжаривания свинину надо класть жиром кверху. На гарнир дать жареный или отварной картофель, картофельное пюре или тушеную капусту. Готовую свинину нарезать ломтиками, полить процеженным соком, образовавшимся во время жарения. Отдельно можно подать моченые яблоки, краснокочанную капусту, огурцы.

Свиная корейка жареная (костица*)

Свиную корейку нарезать поперек волокон на куски вместе с реберной костью. Мясо слегка отбить, придать ему овальную форму, посыпать солью, перцем, положить на разогретую со шпиком сковороду и обжарить с обеих сторон до готовности.

Подавать на стол с овощным гарниром и соусом «муждей».

Для приготовления соуса чеснок растереть с солью до получения однородной массы, добавить в нее бульон, рубленую зелень петрушки и укропа. Можно добавить перец по вкусу.

На 500 г свиной корейки — 120 г шпика, 2 стакана бульона, чеснок, соль, перец по вкусу.

Котлеты отбивные натуральные

Свиную, баранью или телячью корейку обмыть, зачистить и нарезать котлеты с реберной косточкой. Ребрышки желательно несколько отделить ножом от мяса, чтобы оно скорее прожаривалось. Каждую котлету слегка отбить тяпкой, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях.

Подготовленные котлеты положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки (примерно 15—20 мин). Затем поставить в духовой шкаф на 5—10 мин, чтобы довести до готовности.

Готовые котлеты положить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или различные овощи, заправленные маслом (морковь, кукурузу, цветную капусту, зеленый горошек и др.).

Таким же способом можно приготовить котлеты натуральные, т. е. не обваливая их в сухарях. В этом случае котлеты поливают соком, образовавшимся при жарении.

На 500 г свиной или телячьей корейки — 1 яйцо, ½ стакана сухарей, 4 ст. ложки масла.

Шницель

Свинину или телятину (почечную часть корейки или мякоть задней ноги) обмыть, зачистить от сухожилий и нарезать тонкими кусками в виде натуральных котлет,

---

* *Молдавское блюдо.*

но без кости. Каждый кусок отбить тяпкой, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях. Подготовленные куски положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования хрустящей румяной корочки. После этого сковороду со шницелем поставить в духовой шкаф на 5—10 мин, затем положить на блюдо и полить маслом.

На каждый кусок можно положить ломтик лимона, посыпанный зеленью петрушки или укропом. На гарнир можно подать жареный картофель или набор овощей, заправленных маслом. Отдельно подать салат — зеленый или из овощей.

На 500 г свинины или телятины — 1 яйцо, 1/2 стакана сухарей, 1/2 лимона, 4 ст. ложки масла.

Шашлык

Баранину (почечную часть или мякоть задней ноги) обмыть, нарезать небольшими кусками, сложить в посуду, посолить, посыпать молотым перцем, добавить мелко нарезанный лук, уксус или 1 чайную ложку лимонного сока и перемешать. Посуду накрыть крышкой и на 2—3 ч поместить в холодное место, чтобы баранина промариновалась.

Перед жареньем маринованные куски баранины надеть на металлический вертел вперемежку с луком, нарезанным кольцами. Жарить шашлык надо над горячими без пламени углями примерно 15—20 мин, повертывая вертел, чтобы баранина прожарилась равномерно. Если жаровни нет, то шашлык можно жарить на сковороде.

Готовый шашлык снять с вертела, положить на блюдо, полить маслом и гарнировать зеленым луком, огурцами или помидорами, нарезанными дольками, и кусочками лимона. Кроме того, на гарнир можно подать отварной рис и отдельно гранатовый сок.

Таким образом можно приготовить шашлык из свинины.

На 500 г баранины — 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого лука, 200 г помидоров или огурцов, 1/2 лимона, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка масла.

Шашлык по-карски

Почечную часть баранины обмыть, зачистить, срезав сухожилия, сделать надрезы, чтобы во время жаренья куски баранины не стягивало, и нарезать по одному

резать пополам. Почки также обмыть и разрезать (250 г) на порцию. Почки также обмыть и разрезать пополам.

Подготовленные баранину и почки сложить в посуду, посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным репчатым луком и зеленью петрушки, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и в таком виде оставить на 2—3 ч для маринования.

Перед жареньем каждый кусок баранины надеть на металлический вертел, добавив с обеих сторон куска по половинке почки, и жарить над углями без пламени. Во время жарения вертел нужно повертывать, чтобы баранина равномерно прожарилась.

Если жаровни нет, то шашлык можно жарить на сковороде.

Готовый шашлык снять с вертела и подать целым куском вместе с почками, положив на тарелку кусочек лимона. Сверху шашлык посыпать зеленым луком и зеленью петрушки. Отдельно подать соус «Южный».

На 500 г баранины — 2 почки, 1 головка репчатого лука, 100 г зеленого лука, 1 ст. ложка уксуса, 1/2 лимона.

Телячьи почки жареные

Обмытые телячьи почки обсушить салфеткой, нарезать, не снимая жира, тонкими кружками (поперек почки). Каждый кружочек посыпать солью и молотым перцем и обвалять в муке. Подготовленные таким образом почки положить на хорошо разогретую с маслом сковороду и жарить с обеих сторон 5—6 мин.

Готовые почки посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, полить лимонным соком и подать на сковороде.

На гарнир можно подать жареный картофель, нарезанный соломкой или брусочками, и лимон, разрезанный на 4 дольки.

Печенка говяжья жареная

Печенку обмыть, зачистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками толщиной около 1 см, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и жарить 5—7 мин на разогретой с маслом сковороде. Готовую печенку уложить на блюдо, полить растопленным маслом и соком, полученным при жарении. На каждый ломтик печенки сверху можно положить обжаренный ломтик свиной копченой грудинки.

Печенку можно также приготовить с луком, который нарезать кольцами, обжарить и поместить на ломтики печенки или же подать со сметанным соусом с луком (см. с. 131).

На гарнир подать картофель жареный, отварной или картофельное пюре.

На 500 г печенки — по 2 ст. ложки муки и масла.

Бефстроганов из печенки

Промыть и зачистить от пленок и крупных желчных протоков печенку. Нарезать маленькими удлиненными кусочками. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить его на масле.

Выложить печенку на хорошо разогретую с жиром сковороду, посолить и, перемешивая, обжарить. Через 7—10 мин с начала жарения добавить жареный лук и посыпать мукой. Еще через 5 мин положить сметану (для придания остроты можно добавить 2 ст. ложки томата-пюре). Закрыть посуду крышкой и тушить печенку на слабом огне 10 мин.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г печенки — 2 ст. ложки топленого масла (маргарина или сливочного топленого сала), 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки.

Мозги жареные

Мозги замочить в холодной воде на 30—40 мин, после чего очистить от пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы она покрыла мозги, добавить 1—2 ст. ложки уксуса, соль, 2—3 лавровых листа и 5—6 горошин перца. Когда вода закипит, уменьшить огонь и продолжать варить еще 25—30 мин. Готовые мозги охладить в отваре, вынуть и дать слегка обсохнуть; затем каждую половинку разрезать на 2 части, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и лимонным соком и посыпать нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир можно подать картофель жареный или картофельное пюре, зеленый горошек, стручки фасоли, отварную морковь и др.

На 1 шт. мозгов — 1 ст. ложка муки, 1/2 лимона; 2 ст. ложки масла.

Мозги, жаренные в сухарях

Сварить мозги, как указано в предыдущем рецепте. Разрезать каждую половинку на две части, посыпать солью и молотым перцем, обвалять в муке, а затем, смочив яйцом, в сухарях. Подготовленные таким образом мозги обжаривать 7—8 мин в хорошо разогретом масле до образования золотистой корочки. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и украсить зеленью.

На гарнир подать жареный картофель или картофельное пюре, зеленый горошек, морковь или стручки фасоли. Отдельно можно подать томатный соус.

На 1 шт. мозгов — 1/2 стакана сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла.

Поросенок жареный

Ошпаренного поросенка вытереть насухо полотенцем, слегка натереть мукой в тех местах, где осталась щетина, и опалить на огне. Затем брюшко и грудную часть разрезать вдоль по направлению от хвоста к голове, вынуть внутренности, удалить прямую кишку, надрубив для этого тазовую кость; поросенка тщательно промыть в холодной воде. После этого позвоночную кость в области шеи разрубить вдоль. Поросенка посолить с внутренней стороны, положить на противень спинкой вверх, слегка смазать сметаной, полить с ложки растопленным маслом, на противень подлить 1/4 стакана воды и поставить жарить в духовой шкаф на 1—1 1/2 ч. Чтобы образовалась румяная сухая корочка, надо во время жарения несколько раз поливать его с ложки жиром.

Поросенка жарят целой тушкой или разрубают вдоль по позвоночнику на две половинки.

Готового поросенка снять с противня и затем приготовить подливку. Для этого противень поставить на огонь, выпарить оставшуюся жидкость, жир слить, а на противень налить 1 стакан горячего мясного бульона или воды, прокипятить и процедить сквозь сито.

При подаче на стол положить на разогретое блюдо гречневую кашу и посыпать сверху рубленными яйцами. Поросенка сначала разрезать на две части, предварительно отрезав голову, а затем каждую половинку разрубить на поперечные куски, уложить их поверх каши в виде целой туши, приставив разрубленную на две части голову. Сверху полить жиром, полученным при жарении. Подливку подать отдельно в соуснике.

Рубец, жаренный с гречневой кашей

Подготовленный и сваренный рубец пропустить через мясорубку, посолить, посыпать перцем и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Прибавить к рубцу отдельно обжаренный мелко нарубленный лук, положить рассыпчатую гречневую кашу, все перемешать и прожарить еще в течение 3—5 мин.

На 500 г рубца — 1 головка репчатого лука, 1 стакан гречневой крупы, 3 ст. ложки масла.

Кролик жареный

Кролика обмыть, разрубить на части, посолить и положить в неглубокую кастрюлю или сковороду, разогретую с маслом, и слегка обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. После этого поставить кастрюлю в духовой шкаф и жарить кролика до полной готовности 30—40 мин, через каждые 10—15 мин поливая соком и переворачивая с одной стороны на другую. Готового кролика вынуть из кастрюли, разрубить на порции, уложить на блюдо, а в кастрюлю подлить несколько ложек бульона или воды и прокипятить. Полученный сок процедить и полить им кролика.

На гарнир подать жареный картофель, картофельное пюре, отварной рис или гречневую кашу.

На 1 кролика — 2—3 ст. ложки масла.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Для изделий из рубленого мяса можно брать говядину, свинину, баранину и телятину.

Мясо, предназначенное для рубки, необходимо обмыть, зачистить от сухожилий, разрезать на небольшие куски и пропустить через мясорубку, прибавив, если надо, белый хлеб, намоченный в холодной воде или молоке, затем посолить, перемешать и снова пропустить 1—2 раза через мясорубку, еще раз хорошо растереть и перемешать, подливая понемногу оставшееся от вымачивания хлеба молоко или воду.

Хлеб придает котлетам сочность благодаря тому, что сок, выделяемый мясом во время жарения, при наличии в фарше хлеба почти не уходит наружу, а собирается в порах хлебного мякиша. Лучше использовать немного черствый хлеб, срезав с него корки.

Мясо следует брать с жиром, тогда котлеты получаются более сочными. При желании в фарш можно доба-

вить молотый перец, а также слегка поджаренный на масле и охлажденный лук.

Сформованные котлеты следует класть на хорошо разогретую с жиром сковороду, причем так, чтобы они не лежали вплотную.

Мясные котлеты готовы, если при нажиме ложечкой из них вытекает прозрачный сок. На разрезе готовые котлеты должны иметь серый цвет, а не красноватый.

Многие из приведенных ниже блюд из рубленого мяса значительно легче приготовить, взяв для этого имеющиеся в торговой сети в большом выборе рубленые полуфабрикаты или фарш.

Котлеты и битки

Приготовить фарш, как указано выше, разделать котлеты продолговатой формы или круглые битки, обвалять их в сухарях и подровнять ножом. После этого котлеты или битки положить на разогретую сковороду с маслом; обжарить одну сторону, перевернуть и жарить до готовности (8—10 мин).

На гарнир к котлете можно подать картофель отварной или жареный, пюре, кашу, макароны, лапшу, а также овощи.

Полить битки или котлеты [illegible] маслом, сметанным, красным или томатным соусом.

На 500 г мяса (мякоти) — 125 г белого хлеба, 1/2 стакана сухарей, 3/4 стакана молока или воды, 2 ст. ложки масла.

Тефтели в томате

Приготовить мясной фарш, добавить в него мелко нарезанный зеленый лук (предварительно перебранный и промытый) или головку натертого репчатого лука и все это хорошо перемешать. Затем сформовать из фарша шарики весом 20—30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде.

Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томат-пюре, 1 стакан мясного бульона, 1—2 лавровых листа, 5—6 горошин перца, 2—3 дольки растертого чеснока, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне 10—20 мин, потом заправить солью, ложечкой острого томатного соуса и перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На гарнир подать отварной рис, гречневую кашу, жареный картофель или картофельное пюре.

На 500 г мяса (мякоти) — 100 г зеленого лука или 1 головка репчатого, $1/2$ стакана томата-пюре, 100 г белого хлеба, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла.

Рулет с макаронами

Приготовить мясной фарш, разложить его на разостланную салфетку, смоченную холодной водой, и разровнять ножом так, чтобы получился продолговатый ровный слой толщиной примерно $1\frac{1}{2}$ см. На середину мясного фарша по всей его длине положить сваренные, заправленные маслом и охлажденные макароны, после чего соединить края фарша.

Приготовленный таким образом рулет осторожно снять с салфетки и положить швом вниз на смазанную маслом сковороду.

Сверху рулет смазать яйцом, посыпать сухарями, полить маслом, сделать несколько проколов вилкой и поставить на 30—40 мин в хорошо нагретый духовой шкаф для запекания.

Готовый рулет нарезать на порции, положить их на блюдо и полить красным соусом.

Вместо макарон рулет можно нафаршировать рассыпчатой рисовой или гречневой кашей с поджаренным луком и вареными яйцами.

На 500 г мяса (мякоти) — 100 г белого хлеба, 150 г макарон, 1 яйцо, 1 ст. ложка сухарей, 1 стакан красного соуса, 2 ст. ложки масла.

Котлеты с молочным соусом

Из мясного фарша разделать котлеты и положить их на сковороду, смазанную маслом. Сверху вдоль каждой котлеты по всей ее длине чайной ложкой сделать небольшое углубление, которое заполнить густым молочным соусом, посыпать натертым сыром. Сбрызнуть котлеты маслом и поставить в духовой шкаф запекать на 10—20 мин.

На гарнир подать зеленый горошек, картофельное пюре или кашу. Котлеты полить маслом или красным соусом.

На 500 г мяса (мякоти) — 125 г белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра. Для молочного соуса — 1 ст. ложка муки, $1/2$ стакана молока, 3 ст. ложки масла.

Шницель рубленый

Обмытое, зачищенное от сухожилий мясо пропустить через мясорубку или изрубить ножом, добавить соль, перец, воду или молоко (можно добавить также сырое яйцо), перемешать и сделать 5—6 шницелей овальной формы толщиной около ½ см. Подготовленные шницели смочить в яйце, обвалять в сухарях и жарить на разогретой с маслом сковороде 5—6 мин.

На гарнир подать жареный картофель, картофельное пюре или овощи. Шницель полить маслом.

На 500 г мяса — ½ стакана сухарей, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо.

Люля-кебаб

Мясо и почечный жир мелко нарезать, перемешать, посыпать перцем, пересыпать рубленым луком, посолить по вкусу и оставить на 2—3 ч. Затем пропустить через мясорубку, добавив намоченный в воде и хорошо отжатый хлеб, подлить в фарш примерно 1 стакан воды, перемешать и хорошо отбить массу о доску, смоченную водой. Сформовать из массы небольшие сосиски и обжарить со всех сторон без панировки в раскаленном масле, после чего сейчас же подавать.

Отдельно подать крупно нарезанный зеленый лук и ломтики лимона.

На 500 г мякоти баранины — 150 г почечного бараньего жира, 1 головка репчатого лука, ¼ городской булки, 2 ст. ложки масла топленого, 1 лимон, 50 г лука зеленого.

Пельмени по-сибирски

Пельмени, купленные или домашнего приготовления (см. «Бульон с пельменями») опустить в кипящую подсоленную воду и варить 4—5 мин. После этого пельмени вынуть шумовкой на блюдо, полить маслом или сметаной и сейчас же подать на стол.

Многие предпочитают есть пельмени по-сибирски, поливая их острым соусом.

Очень вкусны поджаренные пельмени: готовые или сделанные дома пельмени надо отварить в подсоленной воде (кипятить их в этом случае не более 2—3 мин), затем вынуть пельмени шумовкой из воды и поджарить в масле на сковороде с обеих сторон.

На 1½ стакана пшеничной муки и 300—400 г мяса (включая свинину) — 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, ¼ стакана сметаны или 1—2 ст. ложки масла.

Мясная запеканка

Промытое мясо (мякоть) пропустить через мясорубку и слегка поджарить на сковороде; добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, немного бульона или воды и тушить на слабом огне под крышкой 15—20 мин. Отдельно поджарить очищенный и промытый картофель, нарезав ломтиками и посолив; поджаренный картофель разложить тонким слоем на сковороде, поверх картофеля положить слой поджаренного мясного фарша, разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовой шкаф на 5—10 мин для запекания. Перед подачей посыпать запеканку нарезанной зеленью петрушки.

На 300 г говядины (мякоти) — 500 г картофеля, 3 яйца, 1—2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки масла.

Говядина, запеченная с лапшой

Отварить лапшу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть горячей водой и дать воде стечь. Затем прогреть лапшу с маслом, посолить и посыпать измельченной зеленью петрушки. Снять с огня, заправить сырым яйцом и солью.

Мясо нарезать кусками (из расчета по 2 куска на порцию). Если используется говяжья мякоть, отбить ее деревянным молотком. Посолить, обвалять в муке. Хорошо разогреть с жиром глубокую сковороду или сотейник, выложить мясо и посыпать его мелко нашинкованным луком. Закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить до полуготовности.

Посуду с толстым дном хорошо смазать жиром и посыпать молотыми сухарями. Выложить на дно слой лапши, на него положить слой мяса, снова слой лапши, разровнять поверхность, сбрызнуть маслом. Запечь в духовом шкафу.

На 500 г мяса (мякоти) — 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки масла, 1 яйцо, зелень по вкусу.

Телятина, запеченная с помидорами

Мякоть телятины, разрезанную на небольшие куски, посыпать красным перцем, посолить, положить на сковороду, уложить вокруг помидоры, подлить немного горячей воды и запечь в духовом шкафу.

Подать телятину с поджаренным картофелем, полить соком, оставшимся при тушении.

На 500 г телятины — 250 г помидоров, 120 г топленого масла, перец и зелень по вкусу.

Кабачки с мясом

Приготовить фарш, как для голубцов. Кабачки очистить, разрезать каждый поперек на 4—5 кусков, сердцевину с зернами выпуть ложкой. Кабачки отварить в подсоленной воде до полуготовности, затем их вынуть, дать стечь воде, после чего уложить на противень или сковороду, предварительно смазанные жиром, и плотно начинить фаршем чуть выше краев.

Томат-пюре прокипятить с маслом, добавить сметану и разведенную 1 стаканом воды муку. Кабачки посолить, залить полученной подливкой и поставить запекать в духовой шкаф на 30—40 мин. Перед подачей посыпать укропом.

На 200 г мяса (мякоти) — 2 кабачка, 1/3 стакана риса или пшена, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла.

Солянка мясная

Очищенную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту 40 мин, помешивая ее периодически. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушить до готовности примерно 10 мин. Когда капуста будет готова, добавить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить. Одновременно мясные продукты (мясо вареное, мясные консервы, колбасу, сосиски) нарезать маленькими ломтиками, слегка поджарить с луком, добавить нарезанные соленые огурцы, каперсы, 2—3 ст. ложки бульона, накрыть крышкой и прокипятить в течение нескольких минут.

Половину тушеной капусты выложить ровным слоем на смазанную маслом сковороду, на капусту положить приготовленное мясо с гарниром, покрыть остальной капустой, обровнять, посыпать сухарями, смазать маслом и запекать в духовом шкафу 10—15 мин. Перед подачей солянку можно украсить веточками петрушки, маслинами, брусникой и др.

5—1179

На 200 г готовых мясных продуктов — 1 кг свежей или квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка каперсов, 2—3 ст. ложки масла.

СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ

Мясной сок (для жареного мяса)

Мясо, поджаренное порционными кусками, переложить на блюдо, а на сковороду или в неглубокую кастрюлю, в которой жарилось мясо, подлить немного мясного бульона или воды и прокипятить. Полученный сок процедить сквозь сито и полить им мясо.

Если мясо жарилось крупным куском (телятина, баранина, свинина или тушка птицы), то по окончании жарения слить жир и, подлив вместо него немного бульона или воды, прокипятить 1—2 мин. Полученный сок процедить сквозь сито и полить им мясо или птицу, уложенные на блюдо.

Соус томатный (для жареного мяса, рубленых котлет, мозгов и др.)

Очищенные коренья и лук нарезать и поджарить с 1 ст. ложкой масла и неполной столовой ложкой муки, затем добавить томат-пюре, размешать, развести стаканом мясного бульона и проварить на слабом огне 8—10 мин. По окончании варки в соус добавить соль, 1 ст. ложку острого томатного соуса, перемешать, процедить сквозь сито и заправить кусочком сливочного масла.

На ½ стакана томата-пюре — 1 неполная ст. ложка муки, 1 крупная морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, по 1 ст. ложке острого томатного соуса и сливочного масла.

Соус луковый острый (для жареного и тушеного мяса, печени, рубленых котлет)

1 ст. ложку муки поджарить с таким же количеством масла и развести 2 стаканами бульона. Лук репчатый (2 головки) очистить, мелко изрубить и поджарить [illegible] масле. После этого добавить 2 ст. ложки томата-пюре, соль, перец и еще раз прожарить; затем влить 2—3 ст. ложки уксуса, уварить до густоты сметаны и, добавив [illegible] рубленых корнишонов, соединить с соусом и кипятить в течение 5 мин.

Белый соус

(для отварных кролика, телятины, баранины и кур)

1 ст. ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести процеженным бульоном, полученным от варки кролика, курицы, баранины или телятины и варить на слабом огне 5—10 мин. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить по вкусу соль, кусочек масла и перемешать.

На 1 ст. ложку муки — $1^1/_2$ стакана бульона, 1 яичный желток, 2 ст. ложки масла.

Соус сметанный с луком

(для печенки, котлет и битков)

1 ст. ложку муки поджарить с таким же количеством масла до светло-желтого оттенка, развести 1 стаканом горячего мясного бульона, прибавить сметану и варить на слабом огне 5—10 мин. Одновременно на сковороде с маслом поджарить мелко нарезанный лук, который перед окончанием варки положить в соус. После этого соус снять с огня, прибавить соль и готовый соус «Южный» или «Любительский».

На $^1/_2$ стакана сметаны — 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, $^1/_2$ ст. ложки соуса «Южный», $1^1/_2$ ст. ложки масла.

Соус красный

(для рубленых котлет, рулета, жареного мяса и др.)

Столовую ложку муки пожарить с таким же количеством масла до светло-коричневого цвета, после чего смешать с томатом-пюре и развести 2 стаканами мясного бульона. Добавить слегка поджаренные нарезанные коренья и лук и проварить на слабом огне 20—30 мин.

По окончании варки прибавить в соус соль, 1—2 ст. ложки вина (мадеры или портвейна), процедить сквозь сито и заправить кусочком сливочного масла.

На 1 ст. ложку муки — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата-пюре, $1^1/_2$ ст. ложки масла.

Соус с хреном

(для отварной говядины, солонины, баранины, свинины)

1 ст. ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести 1 стаканом горячего бульона, полученного при варке мясных продуктов, добавить сме-

…у и варить на слабом огне 5—10 мин. Одновременно подготовить хрен: в маленькую кастрюлю или на сковороду положить по 2 ст. ложки сливочного масла и тертого хрена и слегка прожарить. Затем влить 1—2 ст. ложки (в зависимости от крепости) уксуса и такое же количество воды или бульона, прибавить 1 лавровый лист, 5—8 горошин черного перца и поставить на огонь, чтобы выпарить жидкость.

Проваренный хрен положить в приготовленный соус, прокипятить и, сняв с огня, посолить, прибавить кусочек масла и размешать.

На 1 ст. ложку муки — 2 ст. ложки натертого хрена, ½ стакана сметаны, по 2 ст. ложки уксуса и масла.

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ

Для приготовления блюд из домашней птицы идут главным образом куры, утки, гуси, индейки, а из дичи — рябчики, куропатки, тетерева, глухари, фазаны.

Домашняя птица поступает в продажу большей частью мороженой и ощипанной, потрошеной или полупотрошеной. Дичь поступает в продажу только в пере.

Ощипывать птицу начинают с шеи. Чтобы не повредить кожу при выдергивании перьев, надо растягивать ее возможно сильнее пальцами левой руки: разрывы портят внешний вид птицы и способствуют высыханию ее при обжаривании. Можно снять перья, обдав тушку кипятком.

Ощипанную тушку птицы надо опалить для удаления оставшегося пуха; предварительно следует расправить тушку так, чтобы на коже не было складок, обсушить ее полотенцем и натереть мукой. Нельзя допускать, чтобы тушка закоптилась.

После опаливания отрубают шею и лапки и осторожно потрошат птицу, стараясь не раздавить желчный пузырь. Выпотрошенную тушку тщательно промывают, не оставляя внутри сгустков крови. Необходимо также удалить пеньки перьев, которых особенно много бывает у гусей и уток.

Жарить птицу можно как на сковороде, так и в неглубокой кастрюле или в гусятнице с разогретым маслом. Продолжительность жарения домашней птицы зависит как от вида ее, так и от возраста и величины. Чтобы образовалась румяная корочка, кур и цыплят желательно сначала смазать сметаной, а затем обжаривать на хорошо разогретом жире.

Перед подачей на стол готовую птицу разрубают на порционные куски. Сначала тушку рубят вдоль по грудке на 2 части, а затем отделяют ножки от филейчиков. Филейчики и ножки в свою очередь тоже можно разделить на части, причем разрубать следует также вдоль филейчиков или ножек.

Для приготовления горячих блюд из птицы можно использовать консервы «Куриное филе», «Рагу куриное» и др.

Вкусные вторые блюда можно приготовить из курицы. Молодые

куры лучше всего идут для жарения, старые — для варки или приготовления рубленых котлет.

Для обжаривания в сухарях курицу разрубают на куски, обваливают сначала в муке, а затем, смочив разведенным яйцом, — в сухарях.

Из утки и гуся можно приготовить различные фаршированные блюда, а утиные и гусиные потроха, головки, лапки, крылышки можно использовать для приготовления рассольника.

Дичь лучше всего подавать на стол в жареном виде.

Курица или цыпленок паровые

Подготовленную сырую курицу или цыпленка положить в кастрюлю, добавить очищенные, промытые и разрезанные коренья и лук, тушку на три четверти залить мясным бульоном или водой, посолить, закрыть крышкой и поставить варить: курицу 1—$1^1/_2$ ч, цыпленка 30—40 мин.

По окончании варки приготовить соус. Для этого $1^1/_2$ ст. ложки муки слегка прожарить с таким же количеством масла, развести $1^1/_2$—2 стаканами бульона, размешать и проварить 5—10 мин. Если цыпленок небольшой, то надо взять меньшее количество муки и масла. Полученный соус процедить, прибавить чайную ложку лимонного сока (или лимонной кислоты), соль по вкусу, кусочек сливочного масла и тщательно размешать до полного соединения масла с соусом. Еще вкуснее получается соус, если в него при варке добавить $^1/_2$ стакана белого виноградного вина.

Перед подачей курицу или цыпленка разрубить на части, уложить на подогретое блюдо и залить приготовленным соусом. На гарнир можно подать стручки фасоли, заправленные маслом, отварной рис или отварной картофель.

В соус можно добавить белые грибы или шампиньоны в отварном виде, нарезанные ломтиками.

На 1 курицу или цыпленка — $1^1/_2$ ст. ложки муки, 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 2 ст. ложки масла.

Курица, тушенная с грибами в томатном соусе

Подготовленную курицу посолить и обжарить. Тщательно очистить и промыть свежие белые грибы или шампиньоны, мелко нарезать их, сложить в посуду, поставить на слабый огонь, добавить немного топленого куриного жира и тушить 20 мин. Жареную курицу разрубить на порционные или более мелкие куски с косточками, сложить в посуду, добавить грибы, влить томатный

соус и затем тушить до готовности еще 15—20 мин, закрыв посуду крышкой.

Перед подачей посыпать курицу зеленью. На гарнир дать жареный картофель.

На 1 курицу средней величины — 2 ст. ложки топленого куриного жира, 100 г грибов, 150—200 г томатного соуса.

Курица отварная с кизиловой подливкой

Подготовленную и промытую курицу отварить до готовности, бульон процедить, а курицу нарезать на порции.

Промытый изюм и кизил (без косточек) положить в кастрюлю и залить горячим процеженным бульоном так, чтобы только покрыть им ягоды, добавить сахар и, накрыв кастрюлю крышкой, варить их 5—10 мин.

Перед подачей сваренную курицу уложить на блюдо и полить кизиловой подливкой.

На $1/2$ курицы весом 500—600 г — 100 г свежего кизила, 50 г изюма, 1 ст. ложка сахара.

Чахохбили из кур

Подготовленную тушку курицы промыть, разрубить на небольшие куски и обжарить в неглубокой кастрюле с разогретым маслом. Затем туда же положить мелко нарезанный лук, томат-пюре, добавить уксус, вино, $1/2$ стакана мясного бульона, соль, перец; кастрюлю закрыть крышкой и тушить все 1 $1/2$ ч на слабом огне. В конце тушения положить нарезанные дольками помидоры.

Перед подачей на каждый кусок курицы положить ломтик лимона и посыпать зеленью.

Таким же способом можно приготовить чахохбили из баранины, которую рубят по 3—4 кусочка на порцию.

На 1 курицу (или 500 г баранины) — 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки вина (портвейн, мадера), 2—3 ст. ложки масла.

Отварная курица, жаренная в тесте, с рисом

Мясо курицы, сваренной в бульоне, отделить от костей, порезать на порции. Каждую порцию, взяв на вилку, обмакнуть в тесто (замесить из муки, масла, воды, водки, сахара, соли) и опустить в кипящий жир. Вынимать, как только зарумянится. Подавать с рисом.

Рис приготовить следующим образом: промыть его в нескольких водах до тех пор, пока вода не станет совсем прозрачной, залить кипятком и вскипятить; слить воду,

посолить рис, положить в него сырую луковицу, добавить масло и залить кипятком так, чтобы он только слегка покрыл рис; поставить в другую кастрюлю с кипятком и варить на пару до готовности, после чего удалить луковицу и подать рис горячим.

На 1 курицу — 200 г муки, 1 ст. ложка (без верха) масла топленого, 1 стакан воды, 1 рюмка водки, 1 чайная ложка сахара. Для гарнира — 1 стакан риса, 1 головка лука репчатого, 1 чайная ложка масла.

Биточки из кур с грибами

Мякоть, снятую с тушки, пропустить 2 раза через мясорубку с размоченным в молоке белым хлебом, посолить и размешать.

Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать шампиньоны или свежие белые грибы, сложить их в посуду, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить. Через 15—20 мин добавить сметану или густой молочный соус и соль. Тушить до готовности еще 25—30 мин, после чего охладить.

Разделать фарш в виде небольших лепешек, на середину каждой лепешки положить столовую ложку грибов (начинка из грибов должна быть достаточно густой). Соединить края, обвалять лепешки в молотых сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде со сливочным или топленым маслом. На гарнир подать зеленый горошек.

На 500 г куриной мякоти — 50—60 г белого хлеба, 3/4 стакана молока, 150 г шампиньонов или белых грибов, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки масла.

Котлеты пожарские

Курицу опалить, выпотрошить и промыть. Отделить вместе с кожей мякоть от костей, пропустить через мясорубку, затем добавить замоченный в молоке белый хлеб, вторично пропустить через мясорубку, положить немного разогретого масла, посолить и тщательно размешать. Из полученного фарша сформовать небольшие котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на масле с обеих сторон на разогретой сковороде примерно в течение 4—5 мин, пока не образуется слегка подрумяненная корочка. Затем сковороду с котлетами поставить на 5 мин в духовой шкаф или накрыть крышкой и оставить на некоторое время на слабом огне.

Перед подачей готовые котлеты уложить на блюдо и полить растопленным маслом. На гарнир можно подать

различные овощи: зеленый горошек, фасоль, цветную капусту, предварительно сваренные и заправленные маслом, а также жареный картофель. Оставшиеся кости и потроха использовать для варки бульона.

На 1 курицу весом около 1 кг — 100 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 4—5 ст. ложек масла.

Котлеты куриные паровые

Снять с тушки мякоть (без кожи). Сварить из костей и кожи немного бульона. Дважды пропустить мякоть вместе с размоченным в молоке белым хлебом через мясорубку, после чего заправить фарш солью с размягченным сливочным маслом; тщательно размешать и растереть деревянной ложкой. Приготовить из фарша некрупные котлеты, обровнять рукой, смоченной в воде.

Хорошо смазать сотейник сливочным маслом, выложить в него котлеты, влить 1—1 1/2 стакана бульона; закрыть посуду крышкой и поставить на огонь; варить при слабом кипении 15 мин.

Готовые котлеты выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом или белым соусом. На гарнир подать рассыпчатую рисовую кашу, заправленную маслом.

На 500—700 г курицы — 100—150 г белого хлеба, 3/4 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла.

Котлеты «Узбекистон» из кур

Зачистить и отбить куриное филе. Из оставшегося мяса приготовить фарш: провернуть через мясорубку мясо, лук, добавить рубленые орехи (желательно кешью), соль, перец, сливочное масло, яйцо и хорошо перемешать.

Приготовленный фарш уложить в филе и придать форму котлеты «по-киевски». Запанировать в белых сухарях и жарить в кипящем масле.

Подать котлеты к столу с отварным рисом, жареным картофелем и зеленым горошком.

На 500 г куриной мякоти — 50 г масла сливочного, 50 г орехов, 1 яйцо, 1 головка лука репчатого.

Суфле из курицы

Отварить курицу. Отделить мякоть и несколько раз пропустить через мясорубку. Хорошо растереть деревянной ложкой, после чего добавить соль, сырые желтки,

сливки, взбитые в густую пену сырые белки и осторожно все перемешать.

Выложить суфле на смазанную сливочным маслом сковороду, сгладить поверхность, сбрызнуть маслом и запечь суфле в духовом шкафу.

Подать на сковороде, в которой суфле запекалось.

На 1 курицу — 1 яйцо, 3 ст. ложки сливок, 1—$1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла.

Цыплята жареные

Подготовить тушки цыплят, посолить и обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде или в неглубокой кастрюле с маслом. После обжаривания поставить цыплят в духовой шкаф. Если духового шкафа нет, то подлить на сковороду 1—2 ст. ложки воды, накрыть крышкой и дожарить цыплят на слабом огне в течение 20—30 мин.

Готовых цыплят разрубить на части, уложить на блюдо, полить прокипяченным соком, полученным при жарении, и украсить веточками петрушки или салата. Отдельно можно подать салат — зеленый или из овощей и фруктов, картофельный или из салатного сельдерея.

На 1 среднего цыпленка — 2 ст. ложки сливочного масла.

Цыплята табака

Подготовленную, выпотрошенную тушку цыпленка надрезать вдоль брюшка, развернуть и отбить тяпкой так, чтобы тушка приняла плоскую форму.

Заправить ножки тушки в «кармашек», а крылышки подогнуть к спинке.

Посолить и поперчить с обеих сторон. Разогреть сковороду с топленым маслом, положить на нее подготовленную тушку, закрыть крышкой и поместить поверх нее груз. Жарить на среднем огне 15—20 мин, а затем перевернуть и продолжать жарить до готовности (приблизительно еще 15—20 мин).

На гарнир подать жареный картофель или помидоры, отдельно в соуснике — чеснок, растертый с солью и заправленный бульоном.

На 1 цыпленка — $1^1/_2$—2 ст. ложки топленого масла, соль и перец.

Отварные цыплята, жаренные в сухарях

Подготовленных цыплят опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности: затем вынуть, дать остыть, разрубить на 2—4 части, посолить мелкой солью,

обвалять сначала в муке, а затем, смочив яйцом, в сухарях.

После этого цыплят обжарить до образования на них румяной корочки, погружая в разогретый жир на 8—10 мин.

Обжаренных цыплят вынуть из жира, переложить на блюдо с бумажной салфеткой и украсить листиками петрушки.

Отдельно можно подать зеленый салат, огурцы, краснокочанную капусту или салат из маринованных овощей и фруктов.

На 1 цыпленка — 5 ст. ложек жира (жира берется столько, чтобы можно было погрузить в него тушку, но фактический расход жира не превышает указанного), 1/2 стакана сухарей, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо.

Цыплята, тушенные в сметане

Цыплят опалить, выпотрошить, хорошо промыть, заправить ножки в «кармашек», опустить на 5 мин в кипящую воду. Вынуть из воды, положить в кастрюлю, залить сметаной, добавить лавровый лист, перец горошком, посолить, закрыть крышкой и поставить тушить до готовности в духовке со средним жаром.

Картофель очистить, нарезать брусочками и обжарить в масле на сильном огне так, чтобы он хорошо зарумянился. Когда цыплята будут готовы, добавить к ним жареный картофель и масло, смешанное с мукой. Снова поставить кастрюлю в духовку и, не давая содержимому кипеть, подержать 10 мин. Подавать цыплят целыми или разрезанными вдоль пополам, обложив их картофелем.

На 5 порционных цыплят — 2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 лавровых листа, 15 горошин перца, 8 картофелин, 1 ст. ложка топленого масла.

Цыплята, тушенные с белыми грибами

Подготовленные тушки разрубить на порционные или более мелкие куски, посолить, сложить в сотейник и слегка обжарить на масле.

Нарезанные тонкими ломтиками белые грибы залить водой так, чтобы она только покрыла их, и отварить на слабом огне, после чего добавить грибы вместе с отваром в сотейник с цыпленком. Посолить по вкусу. Закрыть по-

суду крышкой и поставить на слабый огонь. За 5 мин до окончания тушения добавить сметану.

Перед подачей посыпать цыплят зеленью. На гарнир подать отдельно жареный картофель.

На 2 маленьких цыпленка — 400 г свежих белых грибов, 2 ст. ложки масла, 100 г сметаны.

Рагу из утки

Утку опалить, выпотрошить и тщательно промыть. Нарубить небольшими кусочками с косточкой и посолить. Сковороду разогреть с жиром, снятым с тушки, выложить на нее кусочки утки и подрумянить, после чего посыпать мукой и продолжать жарение еще несколько минут.

Нарезать дольками картофель, мелко нашинковать репчатый лук, морковь и корень петрушки. Слегка обжарить в жиру, в котором жарилась утка. Картофель поджарить отдельно.

Сложить утку в сотейник, влить немного горячей воды. Закрыть сотейник крышкой и поставить на слабый огонь. Через 30 мин добавить овощи, лавровый лист, перец горошком, томат-пюре. Тушить до готовности.

Перед подачей удалить лавровый лист, а рагу выложить на блюдо вместе с соусом и овощами; посыпать измельченной зеленью петрушки.

На 1 утку средней величины — 600—700 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана томата-пюре, специи по вкусу.

Гусиная шейка фаршированная

С подготовленной, опаленной и хорошо промытой гусиной шейки осторожно снять «чулком» кожу. Зачистить ее от жира.

Мякоть телятины, гусиную печенку и жир, снятый с шейки, вместе с размоченным в молоке белым хлебом пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно растереть деревянной ложкой, добавляя сырые желтки. Влить взбитые в пену белки, осторожно перемешать и начинить всей этой смесью шейку (не слишком туго), после чего зашить ее с обоих концов.

Вскипятить подсоленную воду. Проколоть шейку в нескольких местах булавкой и варить от 50 мин до 1 ч.

На 1 шейку — 100 г мякоти телятины, 1 гусиная печенка, 50 г черствого хлеба, 1 стакан молока, 2 яйца.

Гусь или утка, жаренные с яблоками

Подготовленного гуся посолить, нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевины и нарезанными дольками. Отверстие в брюшке зашить. В таком виде гуся положить спинкой на сковороду, добавить $1/2$ стакана воды и поставить в духовой шкаф жариться. Во время жарения гуся необходимо несколько раз поливать вытопившимся жиром и соком. Жарить гуся следует $1^1/_2$—2 ч.

Из готового гуся удалить нитки, вынуть ложкой яблоки, поместить их на блюдо, гуся разрубить и уложить на яблоки.

Таким же способом приготовляют и утку с яблоками. Гусь и утка, не фаршированные яблоками, жарятся так же. На гарнир к ним можно подать печеные яблоки, тушеную капусту, гречневую кашу (рассыпчатую) или картофель.

На 1 гуся — 1—$1^1/_2$ антоновских яблока, 2 ст. ложки масла; на 1 утку — 750 г яблок.

Индейка жареная

Подготовленную индейку посолить со всех сторон, положить на сковороду спинкой вниз, полить растопленным маслом, прибавить $1/2$ стакана воды и поставить жарить в нежаркий духовой шкаф. Во время жарения индейку необходимо поливать с ложки образовавшимся на противне соком и поворачивать, чтобы она зарумянилась со всех сторон (жарится индейка от 1 до $2^1/_2$ ч в зависимости от величины).

Готовую индейку снять с противня, слить жир, добавить к нему 1 стакан мясного бульона или воды, прокипятить и процедить.

В тех случаях, когда индейку готовят не целой тушкой, а половинками, после обработки и подготовки ее жарят на сковороде.

Перед подачей индейку надо разрубить сначала на 2 половины, затем каждую половину на 4—8 кусков и уложить на подогретое блюдо, полив соком и украсив веточками петрушки или листиками салата.

На гарнир можно подать печеные яблоки. Отдельно подать зеленый салат, огурцы, маринованные фрукты и ягоды.

Таким же способом жарят и кур, причем жарение продолжается 1—$1^1/_2$ ч в зависимости от величины курицы.

Рябчик, куропатка, тетерев жареные

Подготовленного рябчика, куропатку или тетерева посолить, положить в кастрюлю с разогретым маслом и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Потом тушку перевернуть на спинку и поставить в духовой шкаф на 15—25 мин (тетерев жарится 35—45 мин). Во время жарения тушку надо поливать с ложки образовавшимся жиром. Готовую птицу вынуть из кастрюли и разрубить вдоль на 2 части (тетерева разрубают на 4—6 частей).

На гарнир можно подать жареный картофель или набор овощей.

РЫБА

Высокая пищевая ценность и вкусовые особенности рыбы определили ее большое значение в нашем питании. Рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании.

Пищевая ценность рыб обусловлена прежде всего содержанием полноценного белка. Белки мяса рыб легче усваиваются организмом человека, чем белки мяса наземных животных. Если мясная пища усваивается организмом примерно за 5 ч, то рыба — за 2—3 ч.

Ценной составной частью рыб, особенно океанических, является жир. Содержание жира в разных видах рыб колеблется примерно от 1 до 20 %. Рыбий жир характеризуется высоким содержанием непредельных жирных кислот, из которых наибольшую ценность представляет линолевая и арахидоновая кислоты.

Жир океанических рыб (особенно печеночный) богат витаминами A и D.

Витамина A в рыбе содержится во много раз больше, чем в мясе, поэтому рыба является важным природным источником получения этого витамина.

В мясе рыб содержатся водорастворимые витамины: в небольших количествах витамин C, а также комплекс витаминов группы B—B_1, B_2, B_6, B_c, B_{12}, B_T, витамины H и PP, а также инозит и пантотеновая кислота.

Рыба богата экстрактивными (растворимыми) веществами, которые при варке переходят в бульон.

В рыбе содержится много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладают фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера и хлор. В небольших количествах в тканях рыбы обнаружены железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы, имеющие важное значение для организма человека.

Примечательно, что в мясе пресноводных рыб в отличие от морских практически полностью отсутствуют йод и бром.

Полезными продуктами питания являются также морские беспозвоночные и водоросли. В мясе беспозвоночных содержатся незаменимые аминокислоты, а также витамины. В морской капусте со-

держится много минеральных солей, особенно микроэлементов (кобальт, молибден, йод и др.) и различных витаминов.

Ассортимент рыбной продукции очень разнообразен. Ведущее место в общем выпуске ее занимает мороженая рыба.

Подготовка рыбы для варки и жарения. Для варки и жарения обычно используют живую, охлажденную или мороженую рыбу, реже соленую.

Мороженую рыбу перед разделкой оттаивают, а соленую вымачивают.

Оттаивание мороженой рыбы. Крупную мороженую рыбу оттаивают обычно в воде комнатной температуры. Продолжительность оттаивания (от 1,5 до 4 ч) зависит от размера рыбы и температуры воды. Для уменьшения потерь минеральных веществ в воду, в которой оттаивает рыба, можно добавить немного поваренной соли (7—10 г на 1 л воды).

Рыбу небольших размеров и рыбное филе лучше оттаивать на воздухе до температуры в теле рыбы — 1° С, тогда удается значительно снизить потери тканевого сока, а с ним и ценных вкусовых веществ.

Мелкую мороженую рыбу (навагу, мойву и др.) рекомендуется разделывать в мороженом виде без предварительного оттаивания.

Вымачивание соленой рыбы. В крепкосоленой рыбе может содержаться до 20 % и более поваренной соли, однако для варки или жарения содержание ее не должно превышать 2—3 %. Поэтому соленую рыбу предварительно вымачивают. Сначала целую рыбу заливают холодной водой и оставляют для вымачивания примерно на 1 ч. После этого рыбу разделывают: снимают чешую, обрезают голову, плавники, удаляют внутренности.

Крупную рыбу можно разрезать на куски. Затем рыбу заливают холодной водой, взяв на 1 кг рыбы 2 л воды. Вымачивание рыбы обычно продолжается от 6 до 10 ч в зависимости от первоначального содержания соли в рыбе. В процессе вымачивания необходимо периодически менять воду, в среднем 3—4 раза. Слишком долго вымачивать рыбу не следует, поскольку ее пищевая ценность снижается из-за частичной потери белковых и азотистых экстрактивных веществ.

Разделка рыбы. С чешуйчатых рыб сначала снимают чешую. Для этого рыбу кладут на разделочную доску или просто на стол и, держа левой рукой хвостовую часть, правой рукой с помощью ножа или специальной терки удаляют чешую. Рыбу с плотно сидящей, трудноудаляемой чешуей рекомендуется предварительно ошпарить. Для этого рыбу на 15—30 с погружают в кипяток, а затем соскабливают чешую тупой стороной ножа.

После снятия чешуи с рыбы удаляют все плавники. Если плавники сравнительно мягкие, то для их удаления можно использовать ножницы. Если плавники у рыбы колючие и большие, их необходимо удалить до снятия чешуи. Для этого вдоль всего плавника, с обеих сторон, делают ножом неглубокие надрезы, а затем, захватив плавник полотенцем, выдергивают его по направлению от хвостовой части к голове.

Рыбу, освобожденную от чешуи и плавников, потрошат. Потрошить рыбу можно через разрезанное брюшко, через надрез у головы или через спинку в зависимости от дальнейшего использования рыбы.

Чаще всего рыбу потрошат через разрезанное брюшко. На брюшке рыбы, начиная от головы и до анального отверстия, делают разрез. Через этот разрез далее осторожно вынимают внутренности, стараясь не повредить желчный пузырь. Если при потрошении рыбы разливается желчь, рыбу необходимо сразу же промыть, а место, на которое попала желчь, натереть солью или вырезать, иначе рыба приобретет горький вкус. После удаления внутренностей срезают пленку, покрывающую снизу позвоночную кость, зачищают почки и темную пленку, выстилающую брюшную полость рыбы. Если пленка, выстилающая брюшную полость, светлая, то ее обычно не удаляют. Удаляют только черную и темно-серую пленки.

У камбалы и палтуса при разделке обычно снимают кожу с темной (глазной) стороны тела рыбы. Но предварительно косым срезом отделяют голову, одновременно вскрывая брюшко для удаления внутренностей. Затем соскабливают чешую со светлой стороны рыбы и обрезают плавники.

У рыб без чешуи, но с толстой кожей (например, налим, сом, угорь) иногда при разделке удаляют кожу. Для этого надрезают кожу вокруг головы рыбы. Затем, захватив кожу пальцами (через сухую салфетку или предварительно опустив пальцы в соль, чтобы не скользили), ее сдирают. После этого разрезают брюшко, удаляют внутренности и отрезают голову.

Рекомендуется удалять кожу и при разделке наваги. Для этого надрезают кожу вдоль спинки, отрезают нижнюю челюсть рыбы с частью брюшка для удаления внутренностей, а затем сдирают кожу с рыбы так же, как у сома, угря и других рыб.

Через надрез у головы рыбу потрошат в том случае, если ее готовят для фарширования или хотят приготовить в неразрезанном виде. При этом брюшко рыбы остается целым. Иногда для удаления внутренностей у крупных рыб делают два надреза — у головы и у анального отверстия. Затем, оставив голову, через надрезы вынимают внутренности. У очень крупных рыб голову чаще отрезают.

Через прорезанную спинку рыбу потрошат тогда, когда ее готовят для рулета или фарширования. Для этого обычно используют рыб, имеющих крупные спинные плавники. При потрошении таких рыб с обеих сторон спинного плавника делают надрезы, затем удаляют плавники и через это же отверстие вынимают внутренности.

Мелкую рыбу и рыбу средних размеров чаще потрошат, не вскрывая брюшка. Для этого отделяют голову и с ней часть внутренностей, а через образовавшееся отверстие зачищают брюшную полость.

В том случае, когда у рыбы не хотят удалять голову, прибегают к зябрению. При этом способе потрошения, взяв рыбу в левую руку, правой одновременно захватывают жаберные дуги и грудные плавники рыбы, вырывая их вместе с внутренностями. Зябрением удаляют пищеварительный тракт рыбы, оставляя в брюшной полости икру или молоки. Этот способ разделки чаще всего используют при обработке сельдевых рыб.

Если рыбу используют для приготовления рубленых изделий (котлет, тефтелей, рулетов, зраз), то ее сначала потрошат, не снимая чешуи, а затем разделывают на филе. С каждого филе удаляют кожу вместе с чешуей. Для разделки на филе у тушки рыбы с обеих сторон вдоль позвоночника делают надрезы, а затем отделяют сначала одно филе, а потом, срезав хребтовую кость, получают второе филе.

При любом способе разделки рыбы, если оставляют голову, жабры рыбы обязательно удаляют. Рыба, приготовленная с жабрами, приобретает горьковатый привкус.

Разделанную рыбу необходимо несколько раз тщательно промыть холодной водой. Промывать рыбу нужно осторожно, стараясь ее не мять и не сгибать. В особенности это относится к размороженной рыбе, которая при этом может терять значительную часть тканевого сока, становясь после кулинарной обработки суховатой и невкусной.

Порционирование. Промытую рыбу далее порционируют — разрезают на куски. Крупную рыбу предварительно разрезают вдоль позвоночника на две части, а затем каждую часть нарезают поперечными кусками. Мелкую рыбу обычно не режут, а подвергают кулинарной обработке целиком.

Порции рыбы готовят различно, в зависимости от последующей тепловой обработки.

Для жарения предварительно разделанную рыбу режут на куски с кожей и костями, с кожей и без костей или на куски без кожи и костей. Режут рыбу на куски в поперечном направлении, начиная от головы, держа нож под прямым углом.

Филе рыбы, предназначенное для обжаривания, режут, держа нож под углом 30—40°, начиная от хвостовой части.

Такой способ порционирования обеспечивает более равномерное прогревание кусков филе при их тепловой обработке.

Если филе готовят для обжаривания в кляре (жидком тесте), то его нарезают небольшими брусочками толщиной 1,5—2 см.

Для варки разделанную рыбу обычно порционируют на куски с кожей и позвоночной костью, а филе — на куски с кожей и реберными костями, нож при этом держат под прямым углом. Чтобы куски рыбы не теряли форму при варке, кожу их слегка надсекают в нескольких местах.

Порционируют филе для варки так же, как для обжаривания.

Мойка рыбы. В домашних условиях после разделки и порционирования рыбу моют, чтобы удалить с поверхности ее слизь, кровь и освободить от микроорганизмов. Моют рыбу в проточной чистой воде. Процедуру эту следует делать быстро, так как при длительном контакте рыбы с водой из мяса ее выделяется некоторое количество экстрактивных веществ, а ткани рыбы обводняются, что приводит к ухудшению органолептических свойств мяса рыбы и другим изменениям.

Посол рыбы. Рыбу, используемую для варки, обычно предварительно не солят, соль добавляют в воду, предназначенную для отваривания рыбы. Солить рыбу, предназначенную для жарения можно сухой солью или выдерживанием кусков рыбы в течение некоторого времени в насыщенном солевом растворе (плотность 1,18—1,20 г/см³). Продолжительность посола зависит от температуры солевого раствора, размеров кусков рыбы, содержания жира в мясе рыбы и др. Например, при температуре насыщенного солевого раствора 10—15 °С куски крупной и жирной рыбы выдерживают в растворе в течение 6—8 мин, а куски мелкой и тощей рыбы — 2—6 мин.

Панирование. Перед обжариванием поверхность кусков рыбы покрывают тонким слоем муки или молотых сухарей — панируют. Панировка оказывает большое влияние на внешний вид, вкус и аромат обжаренной рыбы. Соприкасаясь с влажной поверхностью кусков

рыбы, мука впитывает влагу, набухает и образует тестообразную корочку, которая предохраняет куски рыбы при жарении от излишней потери влаги и ценных питательных веществ, а также придает кускам обжаренной рыбы приятную золотистую окраску.

После панирования куски рыбы следует выдерживать 3—5 мин, чтобы клейковина полностью набухла и слой теста окреп. Важно получать равномерную корочку теста по всей поверхности куска и особенно на поверхности срезов.

Вместо панирования кусков рыбы сухой мукой или сухарями можно покрывать поверхность их тонким слоем вязкого жидкого теста. В этом случае при обжаривании куски рыбы получают красивую и равномерную корочку.

Первичная обработка морепродуктов. В рыбные магазины поступает много нерыбных продуктов — креветки, трепанги, морской гребешок, мидии, кальмары и др.

Замороженных креветок предварительно оттаивают при комнатной температуре и затем промывают. Варят в кипящей подсоленной воде (на 1 л воды — 1—1½ ст. ложки соли): сырых креветок — 10—12 мин, вареных — 3—5 мин с момента закипания.

Трепангов заливают холодной водой и отмачивают в течение 25—30 ч, меняя воду 2—3 раза. Затем промывают, разрезают брюшную полость и удаляют кишечник, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на тихом огне 3—4 ч.

Свежемороженый мускул гребешка оттаивают в холодной воде или на воздухе, промывают, а потом варят или жарят. Варят в подсоленной воде 15—20 мин с момента закипания.

Варено-мороженые мидии оттаивают при комнатной температуре или в холодной воде, сменяя ее несколько раз, чтобы удалить песок. Варят 15—20 мин с момента закипания. Филе кальмаров размораживают, как и другие морепродукты, заливают трехкратным объемом горячей воды (55—65 °С) и помешивают в течение 3—5 мин, после чего свернувшуюся кожицу легко будет снять. Затем промывают и варят в слабосоленой кипящей воде 3—5 мин с момента вторичного закипания, после чего промывают в холодной воде, отбивают деревянным молотком и используют для приготовления блюд.

ОТВАРНАЯ РЫБА

Для варки используют рыбу почти всех пород. Не рекомендуется отваривать крошливую рыбу, а также рыбу с резко выраженным запахом и специфическим вкусом.

Рыбу можно варить либо одним большим куском, либо небольшими порциями весом 75—100 г. Сваренная крупным куском рыба вкуснее и сочнее.

Рыбу, разделанную на филе, или целую потрошеную рыбу с костями и кожей нарезают на порционные куски под прямым углом, делают надрез на коже поперек куска, чтобы при варке куски не деформировались.

Чем меньше воды берется для варки, тем вкуснее получается рыба. Поэтому следует наливать в посуду такое количество воды, чтобы она лишь покрывала рыбу во

время варки. Лучше всего припускать рыбу, т. е. варить ее в небольшом количестве воды (заливать на $^1/_3$).

Крупную целую рыбу рекомендуется заливать холодной подсоленной водой, чтобы она могла постепенно провариваться, нагреваясь вместе с жидкостью. Мелкую рыбу, а также порционные куски крупной рыбы следует заливать горячей жидкостью, так как рыба успевает быстро провариваться.

Для отваривания свежей рыбы на 1 л воды кладут 1 чайную ложку соли, по $^1/_2$ — 1 шт. моркови, петрушки, 1 головку лука, 1 лавровый лист, 4—5 горошин перца. Коренья и лук предварительно очищают и нарезают небольшими кусочками. Куски рыбы укладывают в посуду кожей вверх.

Морскую рыбу с выраженным привкусом (например, треску, пикшу, зубатку, камбалу) рекомендуется готовить в пряном отваре (рецепт дан ниже).

Морская рыба будет вкуснее и меньше разварится, если при варке в воду добавить немного уксуса. Рыбу с выраженным морским запахом хорошо варить в огуречном рассоле.

Для деликатесной рыбы подбирают тонкие по вкусу приправы. Именно поэтому для приготовления блюд из осетровой рыбы, лососей, угря и некоторой живой рыбы используют виноградное вино, свежие белые грибы или шампиньоны, лимонный сок и т. п.

От начала кипения до конца варки рыбы вода должна очень слабо, но непрерывно кипеть.

Готовность рыбы определяют прокалыванием ее наиболее толстой части двузубой вилкой или деревянной шпилькой: в готовую рыбу вилка или шпилька входят свободно, а выделяющийся из прокола сок прозрачен.

Из полученного отвара $1^1/_2$—2 стакана расходуют на приготовление соуса к рыбе — белого или томатного, а на остальном отваре можно сварить суп.

Соленую рыбу после вымачивания надо залить свежей холодной водой и варить, не добавляя соли, до готовности.

Отварную рыбу подают горячей или холодной: горячую — с горячим гарниром, холодную — с винегретом, салатом, маринованной свеклой, огурцами или зеленым салатом.

К отварной рыбе можно подать хрен с уксусом или соус. Для жирной рыбы используют кисловатые соусы

(томатный, луковый, белый), для тощей — соус со сметаной, маслом, яйцами.

Приготовление пряного отвара. Для получения пряного отвара на 1 л воды берут по 1/2 моркови, петрушки, сельдерея, 1 головку лука, 1 1/2 чайной ложки соли, 3 горошины перца, 1 лавровый лист.

Морковь, коренья и лук очистить, вымыть и нарезать, залить холодной водой, довести до кипения, добавить специи и соль и варить 7—10 мин.

Для такой рыбы, как треска, пикша, камбала, зубатка, палтус, ставрида, сом, карп, линь, готовят пряный отвар с добавлением огуречного рассола. В этом случае на 1 л воды берут 1/2 л огуречного рассола, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головку репчатого лука, 2 лавровых листа, 1 чайную ложку соли, 3 горошины перца. Нарезанные коренья, морковь и лук проварить, как указано выше, 7—10 мин, затем добавить соль, специи и влить процеженный огуречный рассол.

Рыба отварная с картофелем

Нарезать рыбу порционными кусками, сделать надрезы на коже, куски уложить в посуду в один ряд кожей вверх и залить горячей водой, добавив овощи и специи, или залить пряным отваром (см. выше) и варить 15—20 мин. Отдельно сварить очищенный целый картофель. Перед подачей горячую вареную рыбу вынуть шумовкой из бульона, разложить на тарелки, гарнировать горячим вареным картофелем, посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа. Отварную рыбу можно полить соусом или подать соус отдельно. Вместо соуса можно использовать сливочное масло.

На 800 г рыбы — по 1/2 моркови, головки лука, петрушки, 1—2 лавровых листа, 4—5 горошин перца, 700 г картофеля, 200 г соуса (см. с. 169—170).

Рыба отварная с картофелем и шпиком

Свиной шпик нарезать мелкими кусочками, поджарить на сковороде вместе с луком, очищенным и нарезанным ломтиками, положить очищенный картофель, нарезанный кружочками, посыпать солью и перцем и добавить стакан воды. Накрыть крышкой и варить 5 мин на слабом огне. После этого подготовленную и нарезанную рыбу положить на картофель и варить до готовности.

Перед подачей куски рыбы выложить на подогретое блюдо, обложить картофелем и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

На 750 г рыбы — 800 г картофеля, 1—2 головки лука, 100 г шпика.

Треска, камбала, щука, сом, налим в рассоле

Приготовить пряный отвар с добавлением процеженного огуречного рассола (см. с. 147), довести до кипения, опустить подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу, варить до готовности 12—15 мин.

Перед подачей рыбу выложить на блюдо, полить соусом или положить на каждый кусок горячей рыбы кусочек сливочного масла.

На гарнир подать отварной картофель.

На 500 г рыбы — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 1 стакан огуречного рассола.

Треска отварная с морковью и лимоном

Подготовить и нарезать рыбу порционными кусками, положить в кастрюлю, добавить кусочек сливочного масла, шинкованные морковь и сельдерей, лавровый лист, душистый перец, соль, репчатый лук. Поверх рыбы положить лимон, нарезанный кружочками, без зерен. Залить водой таким образом, чтобы только прикрыть рыбу. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности. Выложить рыбу на блюдо. Если отвара много, излишки его надо выпарить, а оставшимся залить рыбу.

На гарнир подать отварной картофель, посыпанный измельченной зеленью.

Так же можно приготовить блюдо из готового филе трески.

На 600—800 г рыбы — 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 6 горошин перца, 2 головки лука, 1/2 лимона.

Треска отварная с яйцами и маслом

Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук очистить, нарезать и отварить в воде, добавив соль, душистый перец, лавровый лист.

Подготовленную треску нарезать порционными кусками, залить горячим отваром (с таким расчетом, чтобы жидкость только прикрыла рыбу), поставить на огонь, быстро довести до кипения, снять пену, значительно уменьшить нагрев и варить на слабом огне при едва заметном кипении 15—20 мин.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить от скорлупы и изрубить.

Готовую рыбу осторожно, стараясь не помять кусков, выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами и зеленью петрушки, полить растопленным сливочным маслом. На гарнир подать отварной картофель.

На 750 г рыбы (или 500 г филе) — по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1—2 лавровых листа, 4—5 горошин перца, $1^1/_2$ ст. ложки масла, 2 яйца, 800 г картофеля.

Треска, камбала, палтус в белом соусе

Сварить немного бульона из пищевых отходов рыбы (голов, хвостов, плавников, кожи, костей).

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками (без костей), поперчить, посолить и выложить в сотейник на слой мелко нарезанных лука-порея и корня сельдерея. Влить 2 стакана рыбного бульона. Закрыть посуду крышкой, поставить на слабый огонь и варить рыбу до готовности.

Осторожно слить отвар и заправить его слегка обжаренной на масле мукой (на 1 ст. ложку муки — 1 ст. ложку масла), разведенной теплым рыбным бульоном; прокипятить, снять с огня, добавить, помешивая, кусочки сливочного масла и лимонный сок. Горячую рыбу выложить на блюдо вместе с овощами, залить соусом.

На 500 г рыбы — 800 г картофеля, 100 г лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, лимонный сок по вкусу.

Камбала, палтус, зубатка в томатном соусе

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу или рыбное филе посолить, поперчить, положить в сотейник, посыпать мелко нарезанными репчатым луком и корнем петрушки, влить немного ($1^1/_2$ стакана) горячей воды или рыбного бульона, сваренного из пищевых отходов рыбы. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на слабый огонь и варить рыбу до готовности.

На отваре рыбы приготовить томатный соус (см. с. 170). Перед подачей выложить рыбу вместе с овощами на блюдо, залить соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир подать горячий отварной картофель.

На 500 г рыбы — 1 петрушка, 1 головка лука, 800 г картофеля, 250—300 г свежих помидоров или 50—60 г томата-пюре, 1 ст. ложка муки, $1^1/_2$ ст. ложки сливочного масла.

Камбала, палтус, отваренные в молоке, с луковым соусом

Подготовить рыбу, нарезать порционными кусками. Вскипятить молоко и отварить в нем рыбу. Испечь без жира репчатый лук. Готовый горячий лук протереть через волосяное сито. Заправить пюре сливочным маслом, растертым с пассерованной мукой: влить в пюре немного кипятка и проварить до загустения, после чего заправить по вкусу лимонным соком, солью и сахаром. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом. На гарнир подать отварной картофель.

Соус должен иметь приятный кисло-сладкий вкус. Вместо лимонного сока можно использовать разведенную по вкусу лимонную кислоту.

На 500 г рыбы — 2½ стакана молока, 4 головки лука, 1½ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Скумбрия отварная с маринованным красным перцем

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить и поперчить (мелкую рыбу использовать целиком). Вынуть из банки маринованный красный перец, ошпарить, снять с него кожицу и нарезать соломкой. Так же нарезать корень петрушки и репчатый лук. Выложить овощи в сотейник, залить водой, довести до кипения, добавить соль и положить рыбу. Варить до готовности. Осторожно слить отвар (если его много, выпарить с таким расчетом, чтобы осталось не более 2 стаканов), заправить пассерованной мукой, растертой со сливочным маслом. Проварить в течение 10 мин. Снять с огня, заправить по вкусу солью и сливочным маслом. Выложить рыбу на блюдо. Залить соусом, украсить веточками зелени и полосками маринованного красного перца.

На гарнир подать отварную зеленую фасоль.

На 600—800 г рыбы — 150 г маринованного красного перца, 1 петрушка, 1 головка лука, 1½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла.

Ставрида в томатном маринаде

У рыбы удалить внутренности и жабры (голову и чешую можно оставить), хорошо промыть ее, целиком положить в подсоленную кипящую воду. Снять пену и добавить специи. Рекомендуется добавить также 1 чайную ложку 3 %-ного уксуса. Варить рыбу на слабом огне 15—20 мин (плавники должны легко отделяться).

Отваренную рыбу вынуть из бульона, удалить голову, кожу, плавники и кости. Мякоть (куски или филе) залить горячим томатным маринадом, смягчающим специфический привкус рыбы.

Для приготовления томатного маринада очищенные и промытые овощи нарезать мелкой соломкой, положить в кастрюлю, залить растительным маслом и прогревать 10—15 мин.

Затем положить томат-пюре или томатную пасту и пряности и влить в посуду горячий рыбный бульон или воду. Тушить 15—20 мин под крышкой, после чего развести уксусом, смешанным по вкусу с солью и сахаром.

На 1 кг рыбы — 1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 маленькая головка лука, 1 маленькая морковь, 1 маленькая петрушка, 1 ломтик сельдерея, 4—5 горошин перца, 1—2 лавровых листа; для томатного маринада — 1—2 моркови, 1/2 петрушки, 1 ломтик сельдерея, 2 головки лука, 1 1/2—2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана томата-пюре (или 2 ст. ложки томатной пасты), 1—2 лавровых листа, 3—4 горошины перца, 1 стакан рыбного бульона или воды, 1/4 — 3/4 стакана разведенного уксуса.

Рыба с яблоками и хреном

Подготовленную и нарезанную порционными кусками рыбу сбрызнуть уксусом и выдержать на холоде в течение 30 мин. Приготовить пряный отвар (см. с. 147), процедить и, залив им рыбу, варить ее до готовности.

Натереть на мелкой терке корень хрена и яблоки (лучше всего антоновские). Быстро, пока яблоки не потемнели, заправить их уксусом и сахаром, разбавить смесь бульоном. Выложить рыбу на блюдо, залить соусом.

На 600 г рыбы — 1 морковь, 1 петрушка, 1 головка лука, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца; для соуса — 50 г хрена, 2—3 яблока.

Луфарь в сметанном соусе с горчицей

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, сварить в пряном отваре (см. с. 147). Растереть готовую горчицу с уксусом, солью и сахаром, добавить сметану, хорошо перемешать. Выложить готовую рыбу на блюдо, залить соусом, вокруг разложить отварной картофель, посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

На 500 г. рыбы — по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1—2 лавровых листа, 1 головка лука; для соуса — 1 чайная ложка готовой горчицы, 1—2 ст. ложки уксуса, 100—150 г сметаны, соль и сахар по вкусу.

Филе морского окуня, отваренное в молоке

Рыбное филе нарезать порционными кусками и посолить. Распустить в кастрюле сливочное масло, всыпать молотые сухари, добавить молоко. Поставить на огонь. В кипящую жидкость опустить рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа и варить до готовности. Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с соусом.

На гарнир подать отварной картофель, отдельно сливочное масло. Если соус недостаточно густой, нужно прокипятить его после того, как рыба вынута.

На 500 г рыбы — 1 ст. ложка сливочного масла, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки молотых сухарей, 1—$1\frac{1}{2}$ стакана молока, зелень.

Рулеты из рыбного филе, отваренные с укропом

Это блюдо можно приготовить из филе трески, морского окуня, морского налима, сардин, рыбы-капитана, скумбрии, морского языка, бесуго и другой морской рыбы.

Подготовленные тушки рыб разделать на филе без кожи. Филе мелкой рыбы оставить целым, более крупной рыбы — нарезать наискось ломтиками толщиной 1 см и длиной 15 см. Посыпать мелкой солью и рубленым укропом, свернуть рулетками, края закрепить деревянной шпилькой.

Рулеты положить в заправленную солью и уксусом кипящую воду с большим количеством укропа. Варить на слабом огне 15—20 мин, затем вынуть из отвара, удалить шпильку. До подачи на стол держать рулеты в тепле.

Отвар процедить и приготовить из него соус с укропом (см. с. 197).

Перед подачей рулеты выложить на середину глубокого блюда, посыпать рубленой зеленью, вокруг уложить овощи — ломтики помидоров, консервированный зеленый горошек, отварную морковь и др. Отдельно подать отварной картофель и соус с укропом.

На 1 кг рыбы или 700 г мороженого филе — 2 ст. ложки рубленого укропа, $1\frac{1}{2}$ л воды, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса.

Судак отварной с овощами

Очистить судака и нарезать на куски. Очищенные и промытые морковь и лук нарезать тонкими кружками, а картофель — крупными дольками. Уложить на дно кастрюли морковь, лук, а потом картофель, прибавить $1\frac{1}{2}$

стакана воды и соль. Куски рыбы посолить и уложить поверх овощей. Прибавить перец и лавровый лист. Залить холодной водой.

Варить под крышкой на слабом огне в течение 1 ч, не перемешивая, а встряхивая кастрюлю через каждые 10 мин, чтобы овощи не пригорели. Когда рыба и овощи будут почти готовы, влить в кастрюлю молоко, положить масло и варить еще 15—20 мин. Сняв с огня, поставить кастрюлю наклонно, ложкой осторожно зачерпнуть снизу сок, полить им рыбу и оставить в закрытой посуде до подачи.

На 1 кг рыбы — 1 морковь, 1 головка лука, 800 г картофеля, 1 ст. ложка масла, 1/2 стакана молока.

Щука, сом, судак, налим по-русски

Это блюдо можно приготовить для праздничного стола.

Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу посолить, залить горячей водой (3 стакана), добавить свежие грибы, соль и лавровый лист. Отварить рыбу до готовности.

Корни петрушки и моркови, нарезанные брусочками, отварить в небольшом количестве воды. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и отварить.

Вынуть из рыбного бульона готовые грибы и нарезать тонкими ломтиками.

Смешать все овощи и грибы, добавить в них готовый томатный соус, каперсы и 1 стакан процеженного бульона. Заправить по вкусу солью и сахаром. Подогреть.

Выложить рыбу на блюдо, залить соусом. Украсить ломтиками лимона, веточками зелени петрушки, маслинами или оливками.

На 600 г рыбы — 5 свежих грибов, 1 лавровый лист, 1 морковь, 1 петрушка, 2 соленых огурца, 2—3 ст. ложки готового томатного соуса, 1 1/2 ст. ложки каперсов, 1/4 лимона, 75—100 г маслин или оливок.

ЖАРЕНАЯ РЫБА

Рыбу можно жарить с небольшим количеством жира или погруженный в жир. Чтобы рыба равномерно прожаривалась, рыбное филе или крупную рыбу нарезают на куски не толще 3 см, так как в противном случае верхний слой может пережариться раньше, чем будет готов весь кусок. Мелкую рыбу жарят целиком. Снимать кожу с жирной рыбы перед обжариванием не следует.

Жарят рыбу на растительном или топленом масле, а также на маргарине. Перед обжариванием солят, посыпают перцем и обваливают в муке или сухарях. На кусках рыбы с кожей до панирования делают 2—3 надреза ножом, чтобы их «не сводило».

Рыба получается вкуснее, если ее за 15—20 мин до обжаривания замочить в молоке, смешанном с солью и перцем (1/2 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли); хорошо смазывать рыбу сметаной.

Для жарения рыбы в большом количестве жира (фритюре) его наливают в неглубокую кастрюлю или на сковороду в таком количестве, чтобы рыба была погружена в жир наполовину. Для фритюра используют растительное масло (лучше всего подсолнечное или оливковое), сало, гидрожир. Лучшим жиром для фритюра является смесь из 60 % гидрожира и 40 % растительного масла.

Опустив рыбу в горячий жир, ее обжаривают сначала с одной, а затем с другой стороны. По окончании жарения жир следует процедить и слить в чистую посуду, после чего закрыть крышкой и хранить до использования в прохладном темном месте.

Во фритюре можно обжарить любую рыбу, но предпочтительнее мелкую или готовое филе.

Лучше всего жарить рыбу на чугунной сковороде, которая прогревается равномерно. Сковороду с маслом разогреть, а потом положить на нее рыбу. Обжаривать рыбу надо до образования золотистой корочки. Если рыба еще не готова, то сковороду, накрыв крышкой, ставят в духовой шкаф на 5—7 мин или на слабый огонь.

На гарнир к жареной рыбе чаще всего подают жареный картофель, картофельное пюре, рассыпчатые каши. Хорошо сочетаются с жареной рыбой горячие томатные соусы, натуральные и с различными добавлениями. Их подают отдельно в соуснике. Приправой к жареной рыбе может служить также холодный майонез, соус хрен с уксусом (их тоже следует подавать отдельно).

Жарить рыбу рекомендуется перед подачей к столу.

Мороженое филе перед жарением размораживать не рекомендуется.

Рыба жареная с гарниром

Разделанную рыбу нарезать на порционные куски, сделать надрезы на коже, посыпать рыбу солью и перцем, панировать в муке. Обжарить на сковороде с разо-

гретым жиром с обеих сторон, а затем довести до готовности в течение 10 мин. Подать рыбу в горячем виде с гарниром — жареным или отварным картофелем, отварными макаронами, гречневой кашей. Рыбу полить разогретым сливочным маслом, украсить веточками зелени, при желании — кружочками очищенного лимона, кусочками соленого огурца. Можно подлить под рыбу томатный соус.

На 600 г рыбы — 1 ст. ложка муки, $1^1/_2$ ст. ложки растительного масла, 600 г гарнира, 200 г соуса томатного (см. с. 170).

Навага или рыбное филе, жаренные во фритюре

Подготовленную рыбу выпотрошить, промыть, посолить, обвалять в муке, смочить яйцом и обвалять в сухарях. Сильно разогреть жир на сковороде, опустить в него рыбу и обжарить. Выложить на блюдо, украсить кусочками лимона. На гарнир подать жареный картофель.

Для этого блюда следует выбирать по возможности одинаковые и некрупные рыбки весом не более 100—125 г каждая или использовать готовое рыбное филе, предварительно нарезав его брусочками.

На 800 г рыбы — 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, 150—200 г жира для фритюра, $^1/_2$ лимона.

Рыба жареная со сметанно-томатным соусом

Подготовленную и обсушенную чистой салфеткой или бумагой рыбу смочить взбитым яйцом, смешанным с молоком или водой и заправленным солью (или смочить в слегка посоленном молоке), затем обвалять в молотых сухарях, смешанных с мукой. Перед жарением стряхнуть лишнюю муку, чтобы она не подгорала в жире. Для пикантности к молотым сухарям можно добавить тертый твердый сыр.

Жарить рыбу следует на растительном масле, причем класть обязательно в горячее масло (когда оно начнет слегка дымиться), тогда быстрее образуется корочка, масло не проникает внутрь рыбы, сохраняется сочность ее. Обжарить с обеих сторон, более крупную рыбу немного потушить на сковороде под крышкой.

Горячую рыбу уложить на блюдо, рядом положить отварной или жареный картофель или другие овощи. Под рыбу подлить сметанно-томатный соус (см. с. 170).

На 800 г рыбы (лучше мелкой) — 2 яйца, $^1/_4$ стакана молока, 2 ст. ложки муки, $^1/_2$ стакана молотых сухарей, растительное масло для жарения.

Камбала жареная с ломтиками лимона

Подготовленную рыбу выпотрошить, крупную нарезать пополам, мелкую использовать целиком (кожу с темной стороны снять). Промыть и обсушить в чистой ткани, посолить, обвалять в муке. Хорошо разогреть с жиром сковороду, выложить в нее рыбу, обжарить с обеих сторон до образования хрустящей золотистой корочки, после чего значительно уменьшить нагрев и довести рыбу до готовности. Выложить готовую рыбу на блюдо, украсить ломтиками лимона.

На гарнир подать картофель и салат из свежих овощей. Можно использовать также сметанный или томатный соус (см. с. 170).

На 1 кг рыбы — 2 ст. ложки растительного или топленого масла, 1½ ст. ложки муки, ½ лимона.

Рыба жареная с квашеной капустой

Подготовленную рыбу нарезать широкими ломтями, выложить в керамическую или эмалированную посуду, посолить, поперчить, сбрызнуть разведенным уксусом и растительным маслом. Выдержать на холоде 2—3 ч. Сильно разогреть сковороду с жиром, выложить рыбу и обжарить с обеих сторон до готовности. На гарнир подать квашеную капусту.

На 600—800 г крупной рыбы — 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка разведенного уксуса.

Филе хека или мелкая рыба, жаренные в тесте

Для приготовления теста насыпать муку в миску и, тщательно помешивая, добавить тепловатую жидкость, негорячее растопленное масло, яичные желтки или яйцо и соль по вкусу. Поставить тесто на ½—1 ч в холодное место. Яичный белок взбить в пену и добавить в тесто перед жарением рыбы.

Рыбное филе без кожи нарезать «палочками» длиной 5—6 см, толщиной 1—1,5 см, сбрызнуть лимонным соком или слабым раствором лимонной кислоты, растительным маслом, посыпать рубленым укропом или красным перцем и дать постоять 10—15 мин. Затем посыпать солью, обвалять в муке и с помощью двух вилок обмакнуть в тесто, после чего быстро погрузить в сковороду с горячим растительным маслом для обжаривания. Когда тесто, покрывающее рыбу, подрумянится (1—1½ мин),

шумовкой вынуть куски рыбы из масла и обсушить их на сите, подставив под него тарелку.

Горячую рыбу подать с овощами или салатом из свежих овощей (можно подать не очень острый консервированный салат). Подходит к жареной в тесте рыбе томатный и сметанный соус.

Это блюдо можно приготовить из любой мелкой рыбы, которую обжаривают в кляре целиком.

На 500—600 г филе хека (или 1 кг неочищенной рыбы) — 2 яичных желтка или 1 яйцо, 1/2 стакана молока или воды, 100—150 г муки, 1 ст. ложки растопленного масла для теста, 500 г растительного масла для жарения, 1 лимон, зелень, укропа.

Рыба маринованная жареная

Чистое филе нарезать вдоль тушки на брусочки размером 4×1/2 см и замариновать в керамической посуде, добавив лимонный сок, зелень петрушки, растительное масло, соль, перец; выдержать 30 мин в холодильнике. Затем брусочки обвалять в молотых сухарях и пожарить в сковороде с разогретым жиром. Готовые брусочки уложить на блюде в виде колодца, отдельно дать соус майонез с корнишонами (см. с. 170).

На 400 г рыбы — 1/5 лимона, 1 1/2 ст. ложки растительного масла, 1/2 корня петрушки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка масла для жарения, 1 стакан соуса майонеза с корнишонами.

Рыба, жаренная кусками, с хреном

Рыбу нарезать крупными порционными кусками (без костей), куски слегка отбить, посолить, поперчить, запанировать молотыми сухарями, выложить на хорошо разогретую с жиром сковороду и обжарить до готовности. Настрогать ножом корень хрена. Выложить готовую рыбу на блюдо, посыпать стружками хрена. На гарнир подать жареный картофель.

Для этого блюда лучше всего использовать крупную рыбу или готовое филе.

На 600—700 г рыбы (желательно крупной) или 500 г филе из этой рыбы — 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки молотых сухарей, 2 корня хрена.

Морской карась жареный, фаршированный луком и яйцом

По этому рецепту можно приготовить почти любую морскую рыбу.

Не разрезая брюшка, очистить рыбу от чешуи и плавников и, удалив голову, выпотрошить. Тушки хорошо

промыть, посолить. Заранее обжарить лук до золотистого цвета и смешать его со сваренными вкрутую рублеными яйцами. Заполнить брюшко этим фаршем, смочить рыбу взбитыми яйцами, запанировать в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Рыбу полить сметаной, снять с огня и посыпать измельченной зеленью петрушки.

На гарнир подать пареный или отварной картофель и огурцы.

На 1 кг рыбы — 2 головки лука, 3 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого масла, 1/2 стакана сметаны.

Карп или сазан жареный со сметаной

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками без костей. Посолить, выдержать в прохладном месте 15 мин, обтереть чистой тканью, смочить в яйце и обвалять в сухарях. Сильно разогреть с топленым маслом сковороду, выложить в нее рыбу и обжарить с обеих сторон. Залить сметаной, вскипятить один раз. Выложить готовую рыбу на блюдо, посыпать измельченной зеленью. На гарнир подать жареный картофель, отдельно — малосольные огурцы.

Это блюдо лучше всего готовить из живой рыбы.

На 1 кг рыбы — 2 яйца, 3—4 ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого масла, 1/2 стакана сметаны.

Котлеты или биточки рыбные

Для приготовления котлетной массы используют рыбу, не имеющую межмышечных костей, а также рыбу тощих пород (типа трески).

Черствый пшеничный хлеб разрезать на мелкие куски и замочить в воде или молоке. Очищенное филе рыбы также нарезать, смешать с хлебом, дважды пропустить через мясорубку, посыпать солью и перцем, добавить сырое яйцо, перемешать до получения пышной однородной массы. Сформовать котлеты или биточки, запанировать в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в духовку и довести до готовности в течение 5—7 мин.

Подать с гарниром, полив растопленным сливочным маслом. Отдельно можно дать соус или подлить его под изделия.

На 250 г филе рыбы — 80 г хлеба, 1/2 стакана молока, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла или жира, 1 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо.

Тельное из рыбы

Приготовить начинку. Лук тонко нарезать, поджарить в масле на сковороде, прибавить сваренные и нарезанные ломтиками свежие или соленые белые грибы, размешать, снять с огня, положить рубленое яйцо, зелень петрушки, соль, перец и все это перемешать.

Из 500 г рыбного филе приготовить фарш, как для котлет (см. выше). Сделать из него круглые лепешки величиной с котлету. На одну половину лепешки положить начинку размером с грецкий орех, другой половинкой накрыть и склеить края в форме полумесяца. Тельное удобнее разделать на смоченной в воде салфетке.

После этого тельное смочить взбитым яйцом и обвалять в сухарях. За 10—15 мин до подачи на стол жарить так же, как котлеты из рыбы, и подать такой же гарнир. Отдельно в соуснике подать томатный соус.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

Запекать можно сырую, припущенную или предварительно обжаренную рыбу. Чаще всего для запекания используют филе, снятое с рыбы, или целую некрупную рыбу. Сырую рыбу запекают натуральной или с картофелем, жареную и припущенную — преимущественно с гарниром (рассыпчатая каша, картофель) и соусом.

Запекать рыбу удобнее всего в небольших глубоких противнях и, что особенно важно, в хорошо нагретом духовом шкафу (190—200 °С); если шкаф нагрет недостаточно, рыба плохо запекается, высыхает и делается невкусной.

Карп, зубан печеные

Очищенную и промытую рыбу разрезать вдоль хребтовой кости, нарезать поперек на куски и погрузить на 2—3 мин в подсоленное молоко; затем обвалять в муке или толченых сухарях и кожей кверху уложить на подмасленную сковороду; сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5 мин кожа рыбы начнет подрумяниваться. Филе запекается через 6—7 мин, а куски с костью — через 12 мин.

Подать рыбу на сковороде. Можно переложить ее на подогретое блюдо и полить маслом со сковороды. На гарнир подать отварной или жареный картофель, огурцы, зеленый салат.

Приготовленную таким способом рыбу можно подать и холодной с огурцами, помидорами, различными маринованными овощами или фруктами.

На 500 г рыбы — 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла.

Морской окунь, треска, запеченные с луком

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке. Мелко нарезать репчатый лук и слегка обжарить его на растительном масле.

Выложить рыбу в глубокую сковороду или противень, посыпать сверху жареным луком, влить растительное масло и добавить 2—3 ст. ложки горячей воды. Поставить в духовой шкаф и запекать в течение 20 мин, после чего осторожно выложить на блюдо, залить соком, образовавшимся при запекании, посыпать зеленью. Подать с картофелем или рассыпчатой гречневой кашей.

На 750 г рыбы (или 500 г филе) — 1—2 головки лука, 2 1/2—3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки.

Рыба, запеченная в молочно-яичном соусе

Порционные куски рыбы (без кости) посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле. Выложить рыбу в смазанный маслом сотейник. Смешать яйцо с молоком и солью. Залить этой смесью рыбу, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу. На гарнир подать картофельное пюре.

На 600 г рыбы — 1 1/2 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки муки.

Рыба, запеченная в сметане

Куски рыбы посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Обжарить также белые грибы, очищенные, промытые, нарезанные, и картофель, нарезанный кружками толщиной 1/2 см. Рыбу уложить на сковороду, на каждый кусок положить кружки сваренного вкрутую яйца и грибы. Потом обложить рыбу кружками жареного картофеля и полить процеженным соусом из сметаны. Соус приготовляется так: нагреть сметану и, когда она закипит, прибавить чайную ложку муки, смешанной с таким же количеством масла, размешать, кипятить 1—2 мин и посолить.

Рыбу, политую соусом, засыпать сверху тертым сыром,

полить растопленным маслом и поставить в духовой шкаф на 5—6 мин, чтобы она подрумянилась. При подаче рыбу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 750 г рыбы (или 500 г готового филе) — 800 г картофеля, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 200 г свежих белых грибов, 25 г сыра, 2 ст. ложки муки и 4 ст. ложки масла.

Рыба, запеченная в пергаменте

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, сложить в керамическую или эмалированную посуду, посыпать солью, перцем и тонко нашинкованным репчатым луком. Сбрызнуть растительным маслом и выдержать на холоде 1—2 ч. Нарезать пергаментную бумагу для завертывания кусков рыбы, смазать ее тонким слоем сливочного масла. Тщательно завернуть каждый кусок рыбы. Смазать растительным маслом противень или большую сковороду, выложить на нее рыбу в пергаменте, поставить в духовой шкаф и запекать до тех пор, пока бумага не подрумянится.

На гарнир подать отварной картофель и отдельно майонез с хреном.

На 600 г рыбы — 1 головка лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла.

Треска, палтус, запеченные под грибным соусом

Отварить картофель «в мундире», очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Отварить свежие грибы, порубить. Мелко нашинковать репчатый лук, выложить вместе с грибами на хорошо разогретую с жиром сковороду, обжарить в течение 5 мин, после чего посыпать мукой и продолжать жарение еще 3 мин. Сложить в сотейник, влить 2 стакана кипятка, добавить специи и соль. Варить на маленьком огне до тех пор, пока соус не загустеет. Подготовленную, нарезанную порционными кусками рыбу (без костей) посолить, обвалять в молотых сухарях, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Выложить рыбу в соус поверх лука и грибов, вокруг расположить картофель, сбрызнуть маслом и посыпать молотыми сухарями. Запечь в духовом шкафу.

На 600—800 г рыбы — 4—6 шт. белых грибов или 8—10 шампиньонов, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, 3—4 горошины душистого перца, ½ кг картофеля; 2—3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки молотых сухарей.

6—1179

Рыба, запеченная в грибном соусе со свежей капустой

Отварить в небольшом количестве воды сушеные грибы. Извлечь из отвара и, нарезав ломтиками, обжарить. Белокочанную капусту нашинковать, залить грибным отваром, добавить топленое масло. Закрыть посуду крышкой и поставить тушить капусту. Через 40—50 мин добавить в капусту измельченный и слегка обжаренный репчатый лук, сахар, лавровый лист, перец. Продолжить тушение до готовности. Подготовленную рыбу нарезать, посолить, поперчить и подрумянить на разогретом масле с обеих сторон. Смазать сотейник жиром, выложить капусту, поверх нее разместить рыбу, посыпать грибами и, залив сметаной, запечь в духовке.

На 500—600 г рыбы — 1 кг капусты, 25 сушеных белых грибов, 2 ст. ложки топленого масла, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, 3—5 горошин душистого перца, 1/2 стакана сметаны.

Сельдь рубленая запеченная

Вымоченную сельдь разделать на филе без кожи и костей. Мелко нашинковать репчатый лук и слегка обжарить на масле. Мякиш черствого белого хлеба намочить в молоке, а затем отжать. Все эти продукты дважды пропустить через мясорубку, хорошо растереть деревянной ложкой и заправить молотым перцем, растопленным маслом, молоком с сырыми яйцами. Хорошо смазать маслом глубокую сковороду или сотейник. Выложить селедочную массу, обровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

На гарнир подать горячий печеный или отварной картофель, отдельно сливочное масло.

На 600—700 г сельди — мякиш двух городских булок, 2 стакана молока, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей.

Макрурус, запеченный с квашеной капустой

Подготовленную рыбу выложить в керамическую или эмалированную посуду, присолить и выдержать на холоде 1—2 ч. Слегка обжарить на масле или на сливочном маргарине нашинкованные коренья и лук. Отжать от сока квашеную капусту, смешать с жареными кореньями, добавить несколько ложек воды и жир, закрыть посуду крышкой и тушить все на маленьком огне до мягкости.

Куски рыбы поперчить, обвалять в муке и быстро подрумянить с обеих сторон до полуготовности.

Слой тушеной капусты выложить на дно смазанной жиром посуды, поверх разложить рыбу и прикрыть сверху вторым слоем капусты. Сбрызнуть маслом, посыпать молотыми сухарями, поставить в духовой шкаф и запечь.

При желании в тушеную капусту можно добавить лавровый лист и сахар.

Так же можно готовить и другую морскую рыбу.

На 600—800 г рыбы — 600 г квашеной капусты, 3 ст. ложки жира, 2—3 ст. ложки молотых сухарей, по 1 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 2 ст. ложки муки.

Рыба, фаршированная гречневой кашей, запеченная

Очистить целую рыбу, отрезать голову около плавников, вынуть внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промыть, протереть полотенцем внутри брюшка, посолить и начинить гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами. Сверху рыбу посыпать перцем и обвалять в муке, обжарить на сковороде с маслом и поставить в духовой шкаф. Через 5—6 мин вынуть, облить сметаной и опять поставить в шкаф на 3—5 мин, поливая с ложки образовавшимся соусом. Продолжительность запекания рыбы зависит от температуры духового шкафа и размера рыбы.

Рыбу лучше всего подать на стол на этой же сковороде или переложить вместе с соком на подогретое блюдо. Отдельно можно подать огурцы, салат из овощей и фруктов или моченые яблоки.

На 750 г рыбы — 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 головка лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки масла.

Рыбная солянка на сковороде

Нашинковать лук, пассеровать его в сливочном или растительном масле (2 ст. ложки), добавить томат-пюре, нарубленные огурцы и другие продукты, и затем сырое рыбное филе, нарезанное кусками по 40—50 г; накрыть посуду крышкой и тушить рыбу 15—20 мин.

Отдельно потушить капусту, заправив ее жиром, сахаром и томатом-пюре.

В смазанный жиром глубокий противень (или форму) положить половину тушеной капусты, сверху — куски рыбы вместе с тушеными продуктами, покрыть оставшейся капустой, посыпать молотыми сухарями и сбрызнуть растопленным маслом или посыпать тертым сыром

(2 ст. ложки). Запекать в духовом шкафу 15—20 мин. Подать на стол в горячем виде.

На 500 г рыбы — 1 кг свежей или кислой капусты, 4 ст. ложки масла, 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 маринованных или соленых огурца, 100—150 г маринованных стручков сладкого перца. или маринованных фруктов (сливы, яблоки), или овощных консервов, приготовленных на растительном масле, 1 стакан рыбного бульона или горячей воды, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки тертого сыра; для тушения капусты — 2 ст. ложки жира, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки томата-пюре.

ТУШЕНАЯ РЫБА

Для тушения используют сырую или предварительно обжаренную рыбу. Рекомендуется тушить рыбу с сухой жесткой мякотью, разделанную на порционные куски, а также мелкую рыбу (рыбную мелочь), так как кости ее в этом случае полностью размягчаются и становятся съедобными. Целесообразно также тушить соленую, предварительно вымоченную рыбу: в результате посола мякоть рыбы становится суше и жестче, а при тушении ткани размягчаются, мякоть делается сочной.

Тушат рыбу с ароматическими кореньями, хреном, репчатым луком, помидорами, томатом-пюре, сладким перцем, молоком, сметаной, овощами и др.

Рыба, тушенная с помидорами и горчицей

Подготовить рыбу. Крупную разрезать пополам, а мелкую готовить целиком (без голов). Посолить, поперчить, обвалять в муке и подрумянить на сковороде с маслом. Репчатый лук нарезать тонкими кружками и обжарить до светло-золотистого цвета. Выложить обжаренный лук в сотейник, добавить нарезанные кружочками помидоры. Разбавить готовую горчицу холодной водой, влить в тот же сотейник, сюда же положить рыбу и, закрыв крышкой, тушить на маленьком огне 15—20 мин. Вынуть рыбу, переложить ее в посуду и поставить на край плиты, чтобы не остыла. Соус протереть через волосяное сито, заправить подсушенной мукой, смешанной с солью, перцем, сметаной и прокипятить. Рыбу выложить на блюдо, залить соусом, украсить веточками петрушки или сельдерея.

Отдельно подать салат из картофеля или зеленый салат.

На 800—1000 г рыбы — 2 ст. ложки топленого масла или сливочного маргарина, 2—3 головки лука, 1 ст. ложка готовой горчицы, 300 г свежих помидоров или 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны.

Рыба, тушенная в молоке с луком

Филе рыбы с кожей нарезать на куски весом 40—50 г, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на растительном масле с обеих сторон до образования поджаристой корочки. В глубокую посуду положить слоем нашинкованный соломкой репчатый лук, на него — куски обжаренной рыбы, затем вновь слой лука. Залить горячим кипяченым молоком и тушить при слабом кипении до тех пор, пока лук не станет мягким.

На гарнир можно подать рисовую кашу или отварной картофель.

На 500 г рыбы — 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 4 головки лука, 2 стакана молока.

Рыба, тушенная с хреном

Для этого блюда можно использовать рыбу со специфическим запахом и кислым вкусом.

В глубокую посуду положить разогретое сливочное масло, затем насыпать тонкий слой натертого на терке корня хрена, на него положить порционные куски сырой рыбы и посыпать ее тертым хреном (можно готовить рыбу в несколько слоев). Залить рыбу горячим бульоном с добавлением уксуса и тушить 1 ч, закрыв крышкой. Затем часть бульона осторожно слить, добавить в него сметану, довести до кипения и ввести муку, смешанную с мелкими порциями масла, постоянно размешивая до полного соединения муки с жидкостью и образования однородной массы. Довести соус до кипения, залить им рыбу и тушить еще 20 мин. Перед подачей вынуть рыбу шумовкой и положить на тарелки с отварным картофелем. Залить соусом, в котором тушилась рыба.

На 500 г рыбы — 1 корень хрена (100 г), 3 стакана рыбного бульона, 3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 4 ст. ложки сметаны, 2 чайные ложки муки, 20 г сливочного масла.

Рыбная мелочь, тушенная с зеленью

Подготовленную, выпотрошенную и тщательно промытую рыбу посолить и выдержать в прохладном месте 30 мин. Мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки, укропа, сельдерея.

Растолочь сухари в крупную крошку, заправить ею зелень. Выложить на дно смазанного маслом сотейника. Поджарить запанированную в муке рыбу. Положить ее в сотейник поверх зелени. Влить горячее молоко, закрыть крышкой и тушить все на слабом огне.

Готовую рыбу переложить на блюдо, украсить зеленью и посыпать рублеными яйцами. На гарнир подать отварной картофель, заправленный маслом.

На 600—800 г рыбы — 150 г зеленого лука, по 25 г зелени петрушки, укропа, сельдерея, 100 г сухарей, ½ л молока или 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1½ ст. ложки муки, 1½ ст. ложки масла.

Судак, тушенный под соусом

Это блюдо предназначается для праздничного стола.

Порционные куски рыбы посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить соль и специи. Варить 10 мин. Поместить рыбу в сотейник, обложить вокруг ломтиками отварного картофеля. Приготовить соус: смешать сливки, сырые желтки, сливочное размягченное масло, тертый сыр, муку, соль, молотый перец; разбавить процеженным отваром рыбы до густоты сметаны. Залить этим соусом рыбу, поставить в горячий духовой шкаф на 15 мин. Подать с зеленым салатом.

На 1 кг рыбы — 4—5 картофелин, 1 стакан сливок, 2 желтка, 100 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка муки.

БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

Из таких нерыбных продуктов, как кальмар, мидии, морской гребешок, креветки и др., нетрудно приготовить практически любое второе обеденное блюдо: вареное, жареное, тушеное, запеченное, с различными гарнирами и соусами.

Креветки отварные натуральные или под молочным соусом с луком

Замороженным креветкам дать оттаять на воздухе или в воде, промыть, опустить в подсоленную кипящую воду (креветки должны быть полностью залиты водой), в которую добавлен укроп (на 1 л воды берут примерно 1—1½ ст. ложки соли), и варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность и не примут ярко-оранжевую окраску. Обычно с момента закипания креветок варят 3—5 мин (если варить их дольше, мясо становится вязким и жестким).

Снять креветок с огня и оставить в горячем бульоне не менее чем на 15—20 мин, чтобы они стали более сочными и вкусными.

На дно посуды, в которой подаются креветки, положить стебельки и листики укропа, уложить на них горячих креветок и полить сверху горячим процеженным отваром.

Можно залить креветок молочным соусом с луком. Для этого репчатый лук надо мелко нарезать и обжарить так, чтобы цвет его не изменился. К обжаренному луку добавить немного воды и припустить до готовности в кастрюле, закрытой крышкой. Муку слегка поджарить без масла, развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, соединить с припущенным луком и варить 5—7 мин. Затем добавить соль и перец по вкусу, довести до кипения и заправить маслом.

На гарнир можно отварить картофель. При подаче на тарелку положить креветок, залить соусом, положить отварной картофель и полить разогретым сливочным маслом.

На 500—600 г креветок — 1 ст. ложка рубленого укропа, 8—10 картофелин, 3—4 чайные ложки сливочного масла. Для соуса — 1 стакан молока, 1/2 стакана воды, 1—2 чайные ложки муки, 3—4 чайные ложки масла сливочного, 3—4 головки лука.

Кальмар жареный

Отбитое филе кальмара без кожи нарезать маленькими (1,5—2 см) кубиками или «лапшой», посыпать солью и перцем, быстро обжарить (5 мин) в горячем растительном или сливочном масле, или в жире, добавить измельченный лук и пожарить еще немного, пока лук не подрумянится, затем сразу же подать на стол.

Подать можно с вареным или жареным картофелем, рассыпчатым рисом, консервированным зеленым горошком, тушеной свежей капустой. Из соусов подойдет томатный с хреном или готовый острый.

На 500 г сырого мяса кальмара — 1—2 головки лука, 4 ст. ложки масла растительного или 4 чайные ложки сливочного.

Жаркое из мидий

Варено-мороженым мидиям дать оттаять в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть их, припустить (сварить в небольшом количестве воды) в посуде с закрытой крышкой в течение 15—20 мин, добавив репчатый лук и душистый перец горошком. Готовых мидий

разрезать пополам, посыпать перцем, солью, обвалять в муке и обжарить. В конце обжаривания добавить нашинкованный обжаренный репчатый лук, томат-пасту, разведенную отваром от мидий, и измельченный чеснок. Довести до кипения и на тихом огне тушить 5—7 мин.

Подать с отварным или жареным картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

На 250 г вареных мидий — 3—4 головки лука, 1—2 ст. ложки томата-пасты, 2—3 ст. ложки жира, 1—2 ст. ложки муки.

Голубцы с мясом морского гребешка

Кочан капусты без кочерыжки отварить до полуготовности, разобрать на листья, утолщенную часть слегка отбить.

Размороженное мясо морского гребешка положить в кипящую соленую воду (1—2 чайные ложки соли на 1 л воды), добавить перец, 1 морковь (петрушку, сельдерей) и варить 10 мин, затем охладить и провернуть через мясорубку. Добавить к фаршу обжаренный лук и все вместе слегка обжарить. В эту массу положить отваренные рис, соль, перец, мелко нарезанную зелень и перемешать.

На подготовленные капустные листья положить фарш и завернуть, придав голубцам прямоугольную форму.

Обжарить голубцы, сложить в кастрюлю, добавить томат-пасту, разведенную водой, соль, перец и тушить 30—40 мин. За 5—10 мин до конца тушения добавить сметану.

Перед подачей полить голубцы соусом, в котором они тушились.

На 400 г морского гребешка — 600 г свежей капусты, 1/4 стакана риса, 2—3 головки лука, 2 ст. ложки масла или маргарина, 100 г сметаны, 1—2 ст. ложки томата-пасты.

СОУСЫ К РЫБЕ

Соусы являются составной частью рыбных блюд, они разнообразят их вкус, повышают питательность.

Жидкой основой для многих соусов служат рыбные отвары. Чем крепче и наваристее бульон, тем вкуснее соус.

При выборе соуса для того или иного рыбного блюда следует учитывать, что к тощей рыбе больше подходят

соусы, содержащие масло, яйца, сливки, сметану, а к жирной рыбе — соусы с выраженным кисловатым привкусом, смягчающим вкус жира.

Соус белый

1 ст. ложку муки слегка поджарить в кастрюле с таким же количеством масла, помешивая, развести 2 стаканами рыбного бульона и варить 7—10 мин. Затем соус посолить, снять с огня, прибавить лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, кусочек сливочного масла (при желании также сметану или сливки), перемешать, чтобы масло соединилось с соусом, после чего процедить.

Для рыбы в рассоле лимонный сок и лимонную кислоту заменяют огуречным рассолом (1—2 ст. ложки).

На основе белого соуса можно приготовить другие соусы, добавив в него перед подачей на стол следующие продукты по выбору:

1) яичный желток, смешанный с 2—3 ст. ложками сметаны;

2) 2 ст. ложки измельченного укропа или зелени петрушки;

3) 2 ст. ложки измельченного зеленого лука;

4) 2 ст. ложки тертого хрена;

5) 2 ст. ложки томата-пюре;

6) 2 ст. ложки тертого сыра и молотого красного перца;

7) 2 ст. ложки нарезанных маринованных огурцов или мелко нарубленных маринованных грибов;

8) 1—2 ст. ложки готовой горчицы;

9) 2—3 ст. ложки белого столового вина.

В зависимости от тех или иных использованных приправ соус может называться по-разному: соус с укропом, соус с хреном, соус «белое вино» и т. д.

Соус яично-масляный

Сварить вкрутую 2 яйца, очистить от скорлупы и мелко нарезать. Затем разогреть 100 г сливочного масла, положить в него резаные яйца, прибавить нарезанную зелень петрушки, отжать лимонный сок, посолить, перемешать и полить соусом рыбу или подать его отдельно в соуснике.

Соус томатный

Морковь, петрушку и лук (по 1/2 шт.) очистить, промыть, мелко нарезать и поджарить в кастрюле с 1 ст. ложкой масла и таким же количеством муки.

Прибавить 3 ст. ложки томата-пюре, размешать, развести 2 стаканами рыбного бульона, посолить и варить 8—10 мин на слабом огне.

Затем снять соус с огня, процедить, добавить 1 ст. ложку сливочного масла и перемешать до полного соединения масла с соусом.

Соус сметанно-томатный

Очищенную головку лука мелко нарезать, пассеровать в кастрюльке с 1 ст. ложкой масла и таким же количеством муки, добавить 2 ст. ложки томата-пюре, размешать, развести 2 стаканами рыбного бульона, посолить и варить 8—10 мин на слабом огне. Затем снять с огня, добавить 2—3 ст. ложки сметаны и тщательно перемешать.

Соус майонез с корнишонами

Корнишоны или другие мелкие соленые огурчики (100 г) очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, слегка отжать и положить в готовый майонез (1½ банки). Добавить 1 ст. ложку соуса «Южный» и перемешать до получения однородной массы.

Соус сметанный

2 ст. ложки муки обжарить с 2 ст. ложками топленого масла, пока мука не приобретет золотистую окраску, затем добавить 200 г рыбного бульона, 3 стакана сметаны, непрерывно помешивая до тех пор, пока соус не закипит. В готовый соус по вкусу добавить соль и черный перец.

МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Молоко благодаря своим ценным питательным свойствам с древнейших времен играет важную роль в питании людей. По мере развития цивилизации потребление молока и продуктов, производимых из него, непрерывно возрастает.

Ценность молока объясняется двумя основными причинами: богатством состава и состоянием входящих в него веществ.

В молоке содержатся жиры, белки, молочный сахар, минеральные соли, микроэлементы, витамины.

В молоке много воды. Это объясняется биологическим назначением молока — питать новорожденный организм, которому необходима вода, без нее, как известно, невозможен в организме ни один физиологический процесс.

Наибольшее значение в промышленном производстве молочных продуктов у нас имеет коровье молоко.

Для представления о составе коровьего молока можно привести средние данные по основным компонентам, входящим в него: 3,2—4 % жира, 2,8—3,5 % белка, 3,8—5,5 % молочного сахара, 1 % минеральных солей, 87—89 % воды.

В молочном жире содержатся низкомолекулярные и полиненасыщенные жирные кислоты. Полиненасыщенные жирные кислоты представляют особую ценность, так как они не могут синтезироваться в человеческом организме. Низкомолекулярные жирные кислоты редко встречаются в других пищевых жирах.

Молочные белки состоят главным образом из казеинов, альбуминов, глобулинов, которые содержат полный набор незаменимых аминокислот в требуемых человеческому организму соотношениях.

В молоке содержится молочный сахар (лактоза) — существенный источник энергии для организма.

Минеральные соли молока представлены солями кальция, фосфора, магния, железа, натрия и др., причем нужно отметить благоприятное для организма количественное соотношение этих солей в молоке.

В молоке содержатся такие ценные микроэлементы, как кобальт, медь, цинк, марганец, молибден и др.

Наконец в нем содержатся жирорастворимые витамины A, D, K и растворимые в воде B_1, B_2, B_{12}, PP, C, H и др.

В процессе технологической переработки молока, особенно при его пастеризации, часть витаминов частично разрушается. Некоторые витамины (A, C) разрушаются под действием воздуха и солнечного света. Поэтому нельзя молоко хранить в открытой посуде и при дневном свете.

Несмотря на эти потери и на то, что не все витамины полностью переходят в изготовляемый из молока продукт, употребление молока и молочных продуктов является важным источником обеспечения человека этими необходимыми компонентами.

Молоко, являясь само по себе прекрасным продуктом питания, служит сырьем для приготовления множества различных молочных продуктов, употребляемых в пищу непосредственно или применяемых в кулинарии.

Все молочные продукты принято условно подразделять на следующие группы: цельномолочные продукты; масло, сыры; молочные консервы; сухие молочные продукты; мороженое; молочно-белковые концентраты и молочные белки, молочный сахар.

Особую группу молочных продуктов составляют продукты детского питания.

Цельномолочные продукты объединяют большой ассортимент самых различных продуктов, изготовляемых, как правило, на городских молочных заводах и предназначаемых для непосредственной реализации на местах. К цельномолочным продуктам относятся питьевое молоко, сливки, сметана, кисломолочные напитки, творог и сырково-творожные изделия. Наибольшее значение име-

ют питьевое молоко, кисломолочные продукты и творог. Ассортимент этих продуктов широк. Особенно много вырабатывают в СССР кисломолочных напитков. Это объясняется прежде всего национальными особенностями вкусов населения союзных и автономных республик. Если кефир получил повсеместное распространение в нашей стране, то простокваша в наибольших количествах употребляется в центральных районах СССР, ряженка и варенец — на Украине; мацони и мацун — в Грузии и Армении, айран — в Азербайджане и Киргизии, кумыс — в Казахстане, Башкирии, Татарии, лайте — в Молдавии, катык — в Узбекистане, дугоб — в Таджикистане и т. д.

Вне зависимости от вида кисломолочных напитков, от традиционных особенностей их приготовления и применения в различных республиках и районах страны они имеют много общего. Все они получаются благодаря сквашиванию молока молочнокислыми микроорганизмами, которые сбраживают молочный сахар, образуя молочную кислоту, являющуюся причиной свертывания молока, появления молочного сгустка.

Систематическое употребление питьевого молока, кисломолочных напитков необходимо для правильного питания. Эти продукты справедливо называют напитками здоровья. Человек должен употреблять их в пищу с раннего детского возраста на протяжении всей жизни, чтобы быть здоровым и работоспособным.

Институт питания Академии медицинских наук СССР рекомендует каждому человеку употреблять ежедневно не менее 0,5 л молока.

Большим спросом пользуются в нашей стране *сливочное масло и сыры*. Для кулинарных целей и изготовления самых различных видов пищи молочная промышленность выпускает топленое масло, представляющее собой фактически чистый молочный жир. Пищевая ценность сыров обусловлена содержанием в них большого количества легкоусвояемых белков.

Ассортимент *сыров* формируется с учетом национальных особенностей населения.

Молочные консервы — концентрат молока. Производство их в нашей стране непрерывно увеличивается. Стойкие и транспортабельные молочные консервы дают возможность потреблять молоко в тех районах страны, где нет молочного скотоводства. И для туристов, и для экипажей кораблей молочные консервы незаменимы. Все более широкое применение находят они и в домашнем питании.

Сухие молочные продукты — тоже фактически консервы. Нужно отметить, что получение этих продуктов с помощью современной техники позволяет в максимальной степени сохранять исходные качества и свойства молока. Сухое молоко и сухие молочные продукты совершенно незаменимы во многих городах СССР, расположенных в зонах, где в силу естественных условий невозможно вообще или крайне ограниченно разведение и содержание молочного скота. В этих зонах сухие молочные продукты служат сырьем для производства питьевого молока, кисломолочных напитков, сливок, сметаны, творога.

Сухое молоко по составу отличается от натурального тем, что в нем нет воды. Продукты, получаемые из сухого молока (часто их называют восстановленными), питательны и вкусны и не отличаются от продуктов, изготовленных из цельного молока.

Продукты детского питания во все более широком ассортименте вырабатывают на предприятиях молочной промышленности. Очень важное значение продукты детского питания имеют для кормления детей самого раннего возраста, особенно при отсутствии у кормящих матерей собственного молока. В таких случаях заменить эти продукты чем-либо очень трудно.

Сохранение высокого качества молока и молочных продуктов в домашних условиях возможно только при соблюдении и выполнении элементарных правил их хранения и использования. Ведь молоко и большинство молочных продуктов являются исключительно благоприятной средой для развития микроорганизмов, среди которых много болезнетворных. В домашних условиях микробы могут попадать в молочные продукты из окружающей среды, с рук человека, с посуды, если она недостаточно тщательно вымыта. Попадая в продукты и размножаясь в них, микроорганизмы делают их непригодными к употреблению. В случае несоблюдения правил и сроков хранения молоко и молочные продукты могут испортиться под действием химических и биохимических реакций, которые происходят в них.

Испорченные молоко и молочные продукты могут стать причиной серьезных заболеваний и отравлений.

В связи с этим надо запомнить следующие основные правила домашнего использования, приготовления и хранения молока и молочных продуктов.

Посуда, в которой хранят молоко и молочные продукты, должна быть чистой.

Руки человека, готовящего молочные продукты и употребляющего их в пищу, должны быть хорошо вымыты.

Молоко и молочные продукты необходимо хранить на холоде, в закрытой посуде, в темноте.

Молоко, кисломолочные напитки, творог желательно употреблять в первые сутки после приобретения.

Не следует применять для сквашивания молока хлеб и другие продукты, не предназначенные для этой цели.

Нельзя употреблять сырое молоко.

Запрещается употреблять творог из непастеризованного молока без предварительной горячей обработки его.

Возможности использования молока и молочных продуктов в домашней кулинарии настолько широки, что без них не обходится, пожалуй, ни один раздел этой книги. Что же касается их непосредственного употребления, то здесь предлагается большой выбор разнообразных рецептов вкусных питательных блюд.

Непременным компонентом многих молочных блюд являются яйца. Наряду с молочными в этот раздел вошли яичные блюда, также приготовляемые, как правило, к завтраку или ужину.

Высокая пищевая ценность яиц общеизвестна. Яйцо — наиболее сбалансированный самой природой продукт, содержащий в себе в физиологических пропорциях основные пищевые вещества, витамины и минеральные соли. Вес куриного яйца колеблется от 45 до 60 г. При этом 11 % веса приходится на скорлупу, 32 % на желток и 57 % на белок. В яйце содержится 1 г минеральных солей, из которых наиболее ценны соли железа, кальция и фосфора.

В лечебном питании часто используется яичный белок, содержащий в себе 90 % наиболее ценного белка — альбумина. Из витаминов в белке можно отметить небольшое количество рибофлавина,

других же витаминов в нем почти нет. В белке содержится вещество авидин, которое отрицательно влияет на витаминный обмен, в частности на баланс биотина, но при термической обработке яйца авидин инактивируется, поэтому употреблять в пищу сырой белок не рекомендуется.

Желток яйца — очень концентрированный пищевой продукт, содержащий в себе 16 % белка и около 32 % жира. В частности, в желтке содержится фосфолипид — лецитин, имеющий огромное значение для растущего организма. В 100 г яичного желтка содержится приблизительно 1,5 мг витамина A, около 0,5 мг кобаламина (B_{12}) и очень немного рибофлавина (B_2) и витамина D. Холестерина в 100 г желтка содержится 267 мг. Именно поэтому яичный желток ограничивается в диете больных атероскелорозом, гипертонической болезнью. Но значительное количество лецитина в желтке способствует нормальному усвоению организмом холестерина.

Для кулинарного использования возможно также употребление сухого яичного порошка и яичного меланжа, представляющего собой замороженную смесь белка и желтка.

МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

Для приготовления молочных блюд (сырников, вареников, пудингов, творожников и т. п.) нужно взять сухой отпрессованный творог или готовую сырковую массу (сладкую или соленую). Влажный творог следует положить под пресс. Для этого творог надо завернуть в вымытую в кипятке, отжатую и сложенную вдвое марлю или полотняную салфетку, сверток положить между двумя чистыми, ошпаренными кипятком дощечками, сверху положить какой-либо груз и оставить так на 2—3 ч.

Затем творог следует пропустить через мясорубку или протереть через сито.

Помимо творога или молока для приготовления молочных блюд используют яйца, масло, сахар, муку, сметану, иногда добавляют манную крупу, ванилин, изюм, фруктовые сиропы, цукаты, цедру лимона или апельсина, рубленые орехи.

Творожники

Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, сложить в глубокое блюдо или в кастрюлю, всыпать туда же 1/4 стакана просеянной муки, сахар, соль, ванилин, добавить сырое яйцо. Все это хорошо перемешать, выложить на посыпанный мукой стол, скатать творожную массу в форме толстой колбаски и разрезать ее поперек на 10 равных по величине лепешек. Каждую лепешку обвалять в муке, придать форму

биточка, положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Готовые творожники уложить на блюдо. При желании их можно обсыпать сахарной пудрой и подать горячими со сметаной или фруктовым сиропом.

На 500 г творога — 1 яйцо, по 2 ст. ложки масла и сахара, 1/2 стакана муки, 1/4 порошка ванилина, 1/2 стакана сметаны.

Вареники с творогом

В холодной воде или в молоке (1/2 стакана) взбить сырое яйцо, добавив неполную чайную ложку соли. Всыпать 2 стакана просеянной муки и замесить крутое тесто. Творог пропустить через мясорубку, прибавить в него сахар, желток, 1 ст. ложку растопленного масла, 1/2 чайной ложки соли и все это хорошо перемешать. Тесто раскатать очень тонко, металлической выемкой или стаканчиком вырезать кружки, смазать их взбитым белком, положить на каждый по чайной ложке творожной массы, края соединить и защипать.

За 10 мин до подачи на стол вареники опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут. Затем вынуть их шумовкой, сложить на блюдо или в салатник, полить растопленным маслом и подавать со сметаной или с фруктовым сиропом.

На 500 г творога — 2 яйца, 2 стакана пшеничной муки, по 2 ст. ложки сахара и масла, 3/4 стакана сметаны.

Блинчики с творогом

Одно яйцо влить в кастрюлю, всыпать туда 1 ст. ложку сахарного песку, 1/2 чайной ложки соли, влить 1 стакан холодного молока и все это перемешать. После этого понемногу всыпать просеянную муку, тщательно вымешивая деревянной лопаточкой, затем развести остальным молоком, прибавляя его постепенно.

Разогретую сковороду хорошо смазать маслом и налить на нее тесто так, чтобы оно покрыло сковороду тонким слоем. Сковороду поставить на средний огонь. Как только нижняя сторона блинчика пропечется и зарумянится, надо снять блинчик тонким ножом, а сковороду быстро смазать маслом и залить тестом.

Блинчики должны быть очень тонкими. Если они получаются толстыми, в тесто надо добавить немного молока.

Творог для начинки протереть сквозь сито, прибавить в него яичный желток, сахар, $1/2$ чайной ложки соли, лимонную или апельсиновую цедру, 1 ст. ложку растопленного масла и все это хорошо перемешать (при желании в творог можно положить очищенный и промытый изюм). На обжаренную сторону блинчика положить 1 ст. ложку творога и завернуть блинчик конвертом. Чтобы блинчик не развернулся при обжаривании, последний изгиб надо смазать яичным белком.

Блинчики положить на разогретую сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

На стол блинчики подавать горячими, посыпав их сахарной пудрой.

Отдельно в соуснике подать сметану.

На 2 стакана пшеничной муки — 500 г творога, по $1/2$ стакана сметаны и сахара, 3 стакана молока, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, лимонная или апельсиновая цедра.

Галушки из творога

Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, добавить 2 сырых яйца, сахар, 1 ст. ложку растопленного масла, $1/2$ чайной ложки соли и все это хорошо перемешать. Затем в полученную массу всыпать 1 стакан просеянной муки и замесить. Творожное тесто выложить на посыпанный мукой стол и разрезать на равные части, каждую часть скатать в форме тонкой колбаски, слегка приплюснуть, разрезать на небольшие косячки (ромбики), которые опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые галушки выложить шумовкой на блюдо, полить растопленным маслом, посыпать толчеными сухарями, поджаренными до золотистого цвета, на стол подать их горячими со сметаной.

Сваренные галушки можно запечь в духовом шкафу. Для этого их надо положить на сковороду, залить сметаной и сбрызнуть маслом. Сковороду поместить на маленький противень с водой, поставить его в горячий духовой шкаф и держать там, пока галушки не покроются румяной корочкой.

На 500 г творога — 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1 стакан пшеничной муки, 2 ст. ложки сухарей, 3 ст. ложки масла, $1/2$ стакана сметаны.

Творожная запеканка

В пропущенный через мясорубку творог положить 2 ст. ложки растопленного масла, взбитое с сахаром яйцо, манную крупу, $1/2$ чайной ложки соли, ванилин. Все это тщательно перемешать деревянной лопаточкой, добавив очищенный и промытый изюм. После этого творожную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду или в неглубокую кастрюлю, сровнять поверхность, смазать сметаной, сбрызнуть маслом, запечь в горячем духовом шкафу в течение 25—30 мин. Подать запеканку горячей с сиропом или со сметаной.

На 500 г творога — 1 яйцо, по 3 ст. ложки сметаны и сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г изюма, $1/4$ порошка ванилина, 1 стакан ягодного или фруктового сиропа, 3 ст. ложки масла.

Творожный пудинг с цукатом

Творог протереть сквозь сито, положить в него яичные желтки, сахар, $1/4$ чайной ложки соли, цедру с апельсина, манную крупу и влить растопленное масло. Всю эту массу взбить деревянной лопаточкой.

Затем добавить очищенный и промытый изюм, цукат, нарезанный мелкими кубиками, и взбитые в густую пену яичные белки. Творожную массу переложить в форму, смазанную внутри маслом и посыпанную сахаром, и варить на пару или испечь в духовом шкафу (в последнем случае форму посыпать не сахаром, а толчеными сухарями).

Подать пудинг горячим с фруктовым сиропом или с вареньем.

На 500 г творога — 4 яйца, $1/2$ стакана сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г цуката, 50 г изюма, цедра апельсина, 3 ст. ложки сливочного масла.

Творожный пудинг с орехами

Толченые сухари просеять сквозь сито. Орехи (или миндаль, ошпаренный кипятком и очищенный от кожуры) мелко нарубить, поджарить в духовом шкафу до светло-коричневого цвета и растереть в ступке с 2 ст. ложками сахара. Изюм очистить от веточек и промыть в теплой воде.

В протертый сквозь сито творог прибавить сахар, 3 ст. ложки растопленного масла, яичные желтки, $1/2$ чайной ложки соли, лимонную цедру и тщательно взбить деревянной лопаточкой. Затем смешать творожную мас-

су с толчеными сухарями, орехами, изюмом и после этого добавить взбитые в густую пену яичные белки и снова перемешать все.

Форму для пудинга смазать внутри сливочным маслом, посыпать сахарным песком и наполнить творожной массой. Форму заполнить на 3/4, закрыть крышкой и поместить в большую кастрюлю с водой (вода должна заполнять форму на 1/2 высоты). На дно кастрюли положить толстую бумагу или сложенную вдвое марлю.

Кастрюлю накрыть крышкой и варить пудинг примерно 1 ч, подливая понемногу воду по мере того, как она будет выкипать.

Равномерная упругость поднявшейся и слегка отставшей от краев творожной массы является признаком готовности пудинга. Готовый пудинг выложить из формы на блюдо и подать горячим с фруктовым сиропом или со сметаной.

На 500 г творога — 5 яиц, 1/2 стакана сахара, 4 ст. ложки сухарей, 100 г изюма, 50 г орехов или миндаля, цедра лимона или апельсина, 3 ст. ложки сливочного масла.

Сладкая сырковая масса

Готовая сладкая сырковая масса высокого качества выпускается в продажу молочной промышленностью. Можно приготовить ее и дома. Для этого размягченное сливочное масло разрезать на маленькие кусочки, сложить в кастрюлю и взбивать деревянной лопаточкой до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным.

Затем положить сахар, ванилин, 1/4 чайной ложки соли. Все это хорошо перемешать.

Прибавить небольшими частями протертый, приготовленный из пастеризованного молока творог и сметану, каждый раз тщательно вымешивая.

Готовую сырковую массу положить горкой на блюдо, обровнять ножом, сверху ее можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленым жареным миндалем, миндальным печеньем или очищенными от кожуры рублеными фисташками. До подачи на стол сырковую массу следует поставить в холодное место.

Можно прибавить в сырковую массу 1 ст. ложку какао или шоколада в порошке или же 1 чайную ложку порошка корицы, а также мелко нарезанные цукат, изюм и орехи.

На 500 г творога — 3 ст. ложки сметаны, 1 стакан сахара, 1/2 порошка ванилина, 100 г сливочного масла.

ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Наиболее распространенный и простой способ приготовления яиц — варка их в скорлупе всмятку, в мешочек, вкрутую. Перед варкой яйца следует обмыть в теплой воде и, если они подаются на стол в скорлупе, оставшиеся на них пятна оттереть солью.

В кипяток погружать яйца нужно все сразу, пользуясь для этого шумовкой и сеткой.

Яйца, сваренные всмятку и в мешочек, подают на тарелку, предварительно положив на нее салфетку. Одновременно ставят на стол рюмки фарфоровые или из пластмассы. Рюмки служат подставками для яиц во время еды.

Яйца всмятку

Вымытые яйца опустить в кипящую воду и варить 3—4 мин. Яйца всмятку можно варить и без кипячения. Для этого яйца положить в кастрюлю и залить кипятком так, чтобы вода покрыла их. В воде яйца надо продержать 10 мин, затем воду слить, снова залить кипятком и вынуть через 2—3 мин. Белок яйца, сваренного таким способом, не твердеет, а только сгущается в нежную белую массу, желток же остается полужидким.

Яйца в мешочек

Яйца опустить в кипящую воду. После погружения яиц вода должна вновь быстро закипеть, поэтому надо варить их на сильном огне и в достаточном количестве кипятка. Через 5—6 мин яйца вынуть, облить холодной водой и горячими подать на стол.

Яйца вкрутую

Время варки яиц вкрутую — 8 — 10 мин, считая с момента закипания воды, в которую положены яйца. При более продолжительной варке белок яйца делается слишком твердым, а желток теряет свою ярко-желтую окраску. Сваренные яйца надо немедленно опустить в холодную воду, иначе их будет трудно очистить от скорлупы.

Правильно сваренное яйцо легко очищается, свернувшийся белок представляет собой плотную оболочку, удерживающую желток, цвет которого не изменился.

Яичница-глазунья

На сковороде разогреть масло, выпустить на нее из скорлупы яйца, стараясь не разорвать оболочки желтков, посолить, подержать сковороду 1—2 мин на огне, а затем поставить на 3—4 мин горячий духовой шкаф. Как только белок станет молочно-белым, яичницу подать на той же сковороде или на подогретой тарелке.

Если нет духового шкафа, сковороду с яйцами во время жарения следует накрыть крышкой или тарелкой.

Для приготовления яичницы-глазуньи с каким-либо гарниром сначала надо поджарить на сковороде ломтики черного хлеба, сала, ветчины, сосисок, колбасы, шампиньонов или других свежих грибов, помидоров, кабачков и пр. При этом шампиньоны и другие грибы нужно поджарить до готовности. Затем выпустить на поджаренный гарнир яйца, посолить их и поджарить яичницу так же, как указано выше.

Взбитая яичница

В маленькой кастрюле растопить сливочное масло, добавить яйца, влить немного молока, посолить и взбить вилкой. После этого поставить на средний огонь и варить, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Когда яичница превратится в жидкую кашу, снять ее с огня и некоторое время помешивать, затем выложить яичницу на тарелку или в чашку, обложить гренками из белого хлеба, поджаренными на масле.

Такую яичницу можно подать с овощами, а также с мясными продуктами, например с вареной ветчиной, копченой грудинкой, сосисками. Эти продукты нарезают мелкими кубиками, слегка поджаривают на сковороде с маслом, затем смешивают с яичницей. Такие продукты, как жареные грибы в сметане, жареные дольки свежих помидоров, вареные зеленые бобы, зеленый горошек, заправленный маслом, обычно кладут уже на готовую яичницу.

На 3 яйца — 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки молока.

Суфле из яиц и сыра

Растопить в маленькой кастрюльке сыр, добавить желтки, молоко и муку, перец. Тщательно все перемешать до образования крема. Взбить в крутую пену белки и добавить их в крем. Формочки, смазанные маслом, на

³/₄ заполнить готовой массой и поставить на 5—6 мин в духовку сначала на слабый, а потом на огонь посильнее — всего на 8 мин.

На 4 желтка и 2 белка — 250 г сыра, 1 стакан молока, 2 ст. ложки муки, 40 г масла, перец по вкусу.

Пудинг из сыра

Растереть желтки с солью, постепенно добавляя по одной ложке сметану и муку. Добавить сыр и взбить белки. Всю смесь аккуратно перемешать, вылить в кастрюлю с выложенным бумагой дном, хорошо обмазанную маслом по дну и стенкам и посыпанную панировочными сухарями. Кастрюлю с пудингом накрыть крышкой и поставить на пар. Варить 1 ч.

Подавать пудинг с растопленным сливочным маслом.

На 7 яиц — 500 г сметаны, 350 г муки, 250 г тертого сыра, 1 чайная ложка соли.

Драчена

С черствого пшеничного хлеба срезать корку, нарезать его мелкими кусочками и залить горячим молоком. Оставить хлеб для набухания, после чего добавить в него тертый сыр (¹/₂ стакана), сырые желтки и все перемешать. Затем взбить в густую пену белки яиц, ввести их в хлебную массу, положить ровным слоем на сковороду, смазанную сливочным маслом (20 г), посыпать оставшимся тертым сыром и запечь в духовке. Готовую драчену полить растопленным маслом (30 г) и подать на стол на той же сковороде, на которой ее запекали.

На 6 яиц — 100 г белого хлеба, 5 ст. ложек молока, ³/₄ стакана тертого сыра (голландского), 50 г сливочного масла.

Фаршированные яйца

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать вдоль пополам, из каждой половинки яйца вынуть желток и вырезать часть белка так, чтобы углубление в белке получилось продолговатым. Желтки протереть сквозь сито, прибавить мелко нарубленные белки, вареную ветчину и зелень петрушки, поджаренный на масле лук, а также намоченный в молоке белый хлеб, соль, немного молока, перца и сырое яйцо. Все это хорошо перемешать и полученным фаршем наполнить с верхом половинки яйца, придавая каждой половинке форму целого яйца.

На сковороду положить картофельное пюре, симметрично уложить на него фаршированные яйца, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячем духовом шкафу.

Вместо ветчины для фарша можно взять мелко нарубленные, а затем поджаренные белые грибы, шампиньоны, жареное мясо, жареную телятину, курицу, дичь.

На 5 яиц — 25 г сыра, 50 г ветчины, 50 г белого хлеба, 1/2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки молока в фарш, 1/2 стакана молока для пюре, 500 г картофеля, 2 ст. ложки масла.

ОМЛЕТЫ

Омлет приготовляется как из одних яиц (натуральный), так и с добавлением мясных, рыбных и молочных продуктов, а также различных овощей, зелени, фруктов и ягод. Эти продукты смешивают с сырыми взбитыми яйцами или кладут как начинку и завертывают в середину омлета.

Отдельно в соуснике можно подать соответствующий начинке омлета соус: томатный, с красным вином, молочный, яично-масляный.

Омлет натуральный

Влить в миску или в кастрюлю яйца, посолить, добавить немного молока и взбить ложкой или вилкой. Полученную массу вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно.

Как только яичница начнет густеть, гибким ножом завернуть ее края с двух сторон к середине, придавая таким образом яичнице форму продолговатого пирожка. Откинуть его швом вниз на тарелку или овальное блюдо, смазать кусочком сливочного масла и тотчас же — горячий — подать на стол.

На 3 яйца — по 1 ст. ложке молока и масла.

Омлет с сыром

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковороду с маслом и жарить, как натуральный омлет.

Этот омлет можно вылить на горячую сковороду с маслом и запечь в духовом шкафу.

Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.

На 3 яйца — 50 г тертого сыра, 50 г мякоти белого хлеба, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла (или маргарина).

Омлет с зеленым луком

Яйца в кастрюле слегка взбить с молоком, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить и жарить, как натуральный омлет.

На 3 яйца — по 1 ст. ложке мелко нарезанного лука, растопленного масла и молока.

Омлет со шпинатом

Приготовляется так же, как омлет с луком, но свежего шпината берется вдвое меньше, чем лука.

Омлет с яблоками

Свежие не очень кислые яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и слегка поджарить на сковороде с маслом. На поджаренные яблоки вылить взбитые яйца, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

На 3 яйца — 100 г яблок, 1 ст. ложка масла.

Омлет с картофелем

Очистить сырой картофель, нарезать его мелкими кубиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем картофель залить взбитым с молоком яйцами, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

На 3 яйца — 100 г картофеля, 1 ст. ложка молока и 1 ст. ложка сливочного масла.

ОВОЩИ И ГРИБЫ

Пищевая ценность овощей обусловлена содержанием в них витаминов и минеральных солей. В овощах имеются все необходимые для питания человека минеральные вещества — калий, натрий, кальций, магний, фосфор, сера, хлор, йод, железо, медь, марганец и др. Овощи являются носителями витаминов А, В, С, К, Е и др. Содержащиеся в овощах пектиновые вещества повышают моторику кишечника, способствуют выделению из организма холестерина и усилению желчеотделения, поэтому их широко используют в диетическом питании. Наряду с указанными выше общими свойствами каждый вид овощей имеет свои специфические особенности.

Лиственные овощи — различные виды капусты, салат, шпинат, щавель, зеленый лук, лук-порей, лиственный сельдерей, зе-

лень петрушки, укропа — все, кроме шпината и щавеля, могут употребляться в пищу как в вареном, так и в сыром виде. В них содержится значительное количество витамина С (так, в 100 г зелени укропа или петрушки — 150 мг, зеленого лука — 60 мг, белокочанной капусты — 30 мг, краснокочанной — 50 мг, брюссельской — 94 мг, цветной — 70 мг). Они богаты каротином, который в организме переходит в витамин А (особенно зеленый лук, шпинат и щавель). В зеленых листьях капусты, зеленом луке, зеленом горошке, зелени петрушки содержится витамин Е. Лиственная зелень — хороший источник витамина К. В капусте (точнее в капустном соке) найден новый витамин, так называемый фактор U, благоприятно действующий на органы пищеварения.

Из минеральных элементов в лиственной зелени следует отметить железо и медь.

Петрушку, укроп, сельдерей, зеленый лук можно и нужно добавлять во все рационы — они придают блюдам приятный аромат. Мелко нашинкованную зелень следует добавлять в конце варки или добавлять в готовое первое блюдо перед подачей к столу. Можно добавлять зелень и в мясные, рыбные и овощные вторые блюда.

В *картофеле* содержится значительное количество калия, сравнительно немного витамина С, витамин РР, клетчатка. В проросшем и позеленевшем картофеле содержится много соланина — ядовитого вещества. Такой картофель следует варить только в очищенном виде, удаляя сравнительно толстый наружный слой.

Корнеплоды — морковь, петрушка, пастернак, сельдерей, свекла, брюква, редька, редис — хорошие источники солей калия. В свекле, брюкве, редисе довольно много железа. Красная морковь очень богата каротином. Свекла, редька и редис благодаря клетчатке, сахару и органическим кислотам способствуют перистальтике кишечника. Ароматическими веществами обогащают пищу такие корнеплоды, как петрушка, пастернак, сельдерей.

Луковичные и корневищные овощи — лук, чеснок, хрен — ценны прежде всего своими ароматическими свойствами и содержащимися в них антимикробными веществами — фитонцидами.

В *сладком перце* много витамина С, в красном перце также много каротина (провитамин А). В *помидорах* содержится витамин С, каротин (в красных), соли калия. Относительно много в баклажанах и помидорах железа и кобальта.

Бахчевые овощи — тыква, огурцы, кабачки, арбузы и дыни — отличаются относительно небольшим содержанием растительной клетчатки в съедобной части и значительным содержанием воды, благодаря чему мало раздражают желудок и кишечник, хорошо утоляют жажду. Кроме того, эти овощи обладают свойством выводить излишки воды из организма. В тыкве и кабаках содержится много солей калия.

Наличие сахара в арбузах и дынях приобщает эти овощи к плодам.

Бобовые (или стручковые) овощи — зеленый горошек, фасоль, бобы, чечевица, соя—выделяются среди других овощей содержанием белков и углеводов.

Совершенно неповторимым ароматом и вкусом обладают овощные блюда с добавлением *грибов* и *грибные блюда*.

Пищевая ценность грибов невелика. В них содержится белок и экстрактивные вещества. Но белок грибов плохо усваивается, а экстрактивные вещества, способствующие возбуждению нервной

сердечно-сосудистой систем, не всегда оказывают благоприятное действие на организм. Грибы, представляющие собой совершенно особую растительную пищу, являются своего рода лакомством, украшающим стол, они вносят разнообразие в привычный рацион, обогащают вкус различных блюд, дополняют их своеобразным ароматом.

Кулинарная обработка овощей. При хранении и кулинарной обработке овощей в домашних условиях необходимо соблюдать целый ряд мер, предупреждающих разрушение и потерю ценных витаминов. Речь идет прежде всего о сохранении наименее стойкого витамина С.

В процессе предварительной подготовки овощей их моют, перебирают, очищают и режут. Каждая из этих операций связана с потерей в большей или меньшей степени ценных пищевых веществ и в том числе витамина С. Чтобы снизить эти потери, овощи следует мыть не более 10—15 мин (с троекратной сменой воды). Машинная очистка овощей не должна превышать для картофеля 1,5—2 мин, а для корнеплодов — 3—5 мин. Очищать и дочищать картофель (удалять глазки и испорченные части клубня) вручную надо как можно быстрее, сокращая срок его пребывания в воде.

Для резки, очистки и шинкования овощей нужны ножи из нержавеющей стали.

Изготовленные овощные полуфабрикаты надо как можно быстрее подвергать тепловой обработке. Так, целые очищенные клубни картофеля за 24 ч хранения теряют 20 % витамина С, нарезанный половинками картофель — 30 %, а нарезанный кубиками уже за 30 мин теряет 40 % витамина С.

Для тепловой обработки овощей лучше всего использовать посуду из нержавеющей стали, алюминиевую, никелированную, эмалированную.

Овощи рекомендуется закладывать в кипящую воду по частям, чтобы кипение не прекращалось или прекращалось на короткий срок. Варить надо в посуде под крышкой.

Тушеную капусту следует приготовить не ранее чем за 1 ч до употребления.

Нарезанные морковь, лук репчатый, сельдерей, предназначенные для вторых блюд, надо предварительно пассеровать с жиром (жира не менее 15—20 % от веса овощей) в неглубокой посуде с закрытой крышкой в течение 12—15 мин, неоднократно помешивая их.

В зимне-весенний период, когда картофель и квашеная капуста являются основными источниками витамина С в пище, рекомендуется реже применять такие способы кулинарной обработки, как тушение, припускание, приготовление пюре, при которых более всего разрушается витамин С.

Нежелательно повторное подогревание овощных блюд, целесообразнее готовить их перед употреблением.

Готовить овощные блюда следует с таким расчетом, чтобы время с момента приготовления до их потребления было минимальным.

ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ

Варить овощи можно в воде или на пару. Воды для варки нужно налить немного (чтобы она лишь покрывала овощи).

Для варки на пару более всего подходит кастрюля с вставной сеткой. Если же такой кастрюли нет, можно варить в обычной кастрюле под крышкой, поместив в нее дуршлаг. При варке на пару на дно кастрюли нужно подлить немного воды, из которой при нагревании образуется пар. Варка овощей на пару по сравнению с варкой в воде имеет свои преимущества и недостатки. Преимуществом является меньшее выщелачивание из овощей минеральных веществ. Кроме того, овощи, сваренные на пару, по вкусу и аромату более приближаются к свежим, чем овощи, сваренные в воде. К недостаткам нужно прежде всего отнести большую продолжительность варки и более разрушительное действие на витамины, содержащиеся в овощах.

Сваренные овощи нельзя хранить в воде, в которой их отваривали. Только цветную капусту можно хранить непродолжительное время в отваре, а все остальные овощи после варки откидывают на дуршлаг.

Картофель следует варить на умеренном огне, так как при варке на сильном огне он снаружи разваривается и лопается, а внутри остается сырым.

Картофельное пюре не следует разбавлять холодным молоком, от этого оно приобретет серый цвет. Горячее молоко надо добавлять в пюре постепенно.

При варке капусты надо сначала не закрывать кастрюлю, чтобы ослабить запах.

Горох и фасоль, чтобы они быстрее разварились, нужно залить на 6—8 ч холодной кипяченой водой и затем сварить в этой же воде, посолив, когда они будут почти готовы.

Картофель отварной

Картофель очистить, промыть, залить горячей водой и поставить варить. Как только вода закипит, положить соль и продолжать варку еще 20 мин, пока картофель не сделается мягким.

При этом нужно следить, чтобы картофель не переварился. Как только картофель будет готов, слить воду, кастрюлю накрыть крышкой и в таком виде оставить на слабом огне на 5—7 мин. Готовый картофель переложить на горячее блюдо. Отдельно подать масло.

Это блюдо можно приготовить и несколько иначе. Сварить картофель так же, как указано выше. После

обсушки в кастрюлю с картофелем положить масло, добавить зелень петрушки или укроп, перемешать, встряхивая, и переложить на тарелку.

Картофель молодой в сметане

Очищенный молодой картофель сварить в подсоленной воде, как указано выше, воду слить, положить в картофель сметану, масло и, встряхивая, перемешать. Сверху посыпать нарезанной зеленью укропа или петрушки.

На 1 кг картофеля — $1/2$ стакана сметаны, 1 ст. ложка масла.

Картофель в молоке

Очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками, проварить 10 мин в воде, после чего слить воду, залить картофель горячим молоком и варить еще 20—30 мин. Необходимо следить, чтобы картофель не пригорел, для этого варить надо на слабом огне.

В готовый картофель положить масло, перемешать, встряхнув, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

На 1 кг картофеля — 2 стакана молока, 2 ст. ложка масла.

Картофельное пюре

Очищенный и промытый картофель сварить, слить воду, кастрюлю с картофелем еще некоторое время подержать на слабом огне или в духовом шкафу, чтобы остаток воды испарился. После этого, не давая картофелю остыть, протереть его сквозь сито или размять деревянным пестиком; добавить масло, соль и, помешивая, постепенно влить горячее молоко (от холодного молока пюре приобретает серый оттенок).

Картофельное пюре подать на стол как самостоятельное блюдо или как гарнир к котлетам, сосискам, ветчине и другим мясным блюдам.

На 1 кг картофеля — 1 стакан молока, 2 ст. ложки масла.

Картофельные галушки с маслом

Сварить картофель, сразу же очистить от кожицы и протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Добавить муку, яйца, соль и молотый перец. Всю массу хорошо размешать, сформовать из нее шарики, положить в кипящую подсоленную воду и варить 15 мин

[illegible]. Откинуть на дуршлаг и, когда вода стечет, уложить их в посуду, сбрызнуть топленым маслом, посыпать молотыми поджаренными сухарями и на несколько минут поставить в духовой шкаф.

Перед подачей посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 5 [illegible] — 2 ст. ложки масла, 2 яйца, по 2 ст. ложки укропа и молотых сухарей, соль и перец по вкусу.

Овощи в молочном соусе

В молочном соусе можно приготовить различные овощи: картофель, морковь, зеленый горошек, стручки фасоли, спаржи и др. Овощное блюдо в молочном соусе может быть и из нескольких видов овощей. В этом случае овощи смешивают.

Овощи предварительно нужно очистить, вымыть, нарезать кубиками, дольками или ломтиками, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода, затем переложить овощи в кастрюлю, залить горячим молочным соусом и перемешать.

Молочный соус для заправки овощей по густоте должен напоминать сметану.

Для приготовления молочного соуса нужно взять 1 ст. ложку пшеничной муки и 25 г масла на 1 кг овощей. Муку слегка поджарить с маслом, развести $1\frac{1}{2}$ стакана горячего молока, добавить соль и варить 10—15 мин.

Картофель, сваренный на пару

В кастрюлю со вставной сеткой влить 3—4 стакана воды, вскипятить ее, положить очищенный и вымытый целый или нарезанный на 2—4 части картофель, слегка посыпать мелкой солью и, плотно закрыв кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, убавить огонь и варку продолжить при слабом кипении.

Картофель варится на пару примерно 25—30 мин.

Картофель, сваренный на пару, особенно хорош для приготовления картофельного пюре и котлет.

Цветная капуста отварная

У цветной капусты удалить листья и оголенную кочерыжку. Очищенный кочан положить на 30 мин в холодную подсоленную воду. После этого капусту обмыть

холодной водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить.

Варится цветная капуста в зависимости от величины кочана 20—30 мин.

Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно входит в кочерыжку, то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой, положить на сито, дать стечь воде, затем поместить капусту кочерыжкой вниз на блюдо.

Кругом кочана положить веточки петрушки. К цветной капусте отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло или соус (сухарный, яично-масляный — см. с. 212—213).

Капуста брюссельская в молочном соусе

Промытые кочешки брюссельской капусты варить в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле 10 мин. В отдельной посуде приготовить соус: растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка прожарить (2—3 мин). Затем всыпать муку, снова прожарить и постепенно влить горячее молоко и 1/2 стакана отвара. Полученный соус проварить в течение нескольких минут, после чего положить в него брюссельскую капусту и посолить.

При желании капусту можно посыпать сверху панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и зарумянить в духовом шкафу.

На 500 г брюссельской капусты — 25 г сельдерея, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки масла.

Капуста белокочанная с яблоками

Капусту зачистить, промыть, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, затем тонко нашинковать. Подготовленную капусту сложить в кастрюлю слоем не выше 10 см, добавить немного масла, горячей воды, накрыть крышкой и довести до кипения. После этого в капусту добавить очищенные от кожицы нашинкованные яблоки, тмин, сметану и продолжать варку до готовности.

Готовую капусту посолить, заправить мукой, сахаром (если надо, приправить уксусом). Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

На кочан капусты (800 г) — 3 яблока, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки тмина, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль, уксус и зелень по вкусу.

Кольраби в молочном соусе

Молодую кольраби (в пищу используют только молодые кольраби, так как в старой содержится много грубых [illegible]) очистить, нарезать дольками, положить в [illegible]. [illegible] масла, немного воды, посолить, закрыть крышкой и отварить до готовности. Готовую кольраби заправить молочным соусом (см. с. 211).

Перед подачей кольраби посыпать шинкованными вареными яйцами и [illegible] петрушки или укропа.

На 5 [illegible] — 1 [illegible] сливочного масла, ½ стакана молочного [illegible].

[illegible] с морковью

[illegible] очистить, промыть, нарезать [illegible] или натереть на терке [illegible]. [illegible] все в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящего молока и [illegible]. [illegible] кольраби и морковь [illegible] смешанные с мукой [illegible] до полного соединения [illegible] до кипения.

Перед [illegible] петрушки.

На 4 шт. кольраби — 4 моркови, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, сахар, [illegible].

Морковь в молочном соусе

Очищенную [illegible] дольками, положить в кастрюлю, подлить [illegible] воды, добавить ½ ст. ложки масла, соль и сахар, закрыть крышкой и тушить 20—30 мин. Подготовленную таким образом морковь залить горячим молочным соусом (см. с. 211) и осторожно перемешать.

Так же можно приготовить репу, зеленый горошек, стручки фасоли и спаржу. Причем репу, нарезанную дольками, нужно предварительно ошпарить кипятком и воду слить. Стручки фасоли перед варкой надо нарезать ромбиками, а спаржу — столбиками.

На 500 г моркови — ½ ст. ложки муки, ⅔ стакана молока, 1 чайная ложка сахара, 1 ст. ложка масла.

Зеленый горошек в масле

Зеленый горошек вылущить из стручков и сварить в подсоленном кипятке. Варить надо на сильном огне 10—15 мин. Сваренный горошек откинуть на сито, дать

стечь воде, а затем переложить его в кастрюлю, добавить масло (кусочками), сахар и, встряхивая, перемешать. После этого горошек уложить горкой в подогретый салатник или на глубокое блюдо и подать на стол.

Если взять для приготовления консервированный горошек, то его надо выложить из банки в кастрюлю, прогреть, а затем откинуть на сито и заправить маслом.

Свежезамороженный горошек следует положить в кипящую воду и варить 5—7 мин, а затем откинуть на дуршлаг. Перед подачей заправить маслом.

Зеленый горошек можно приготовить с яйцом и гренками. Яйца в этом случае варят в мешочек, очищают и кладут сверху заправленного горошка. Гренки надо приготовить из белого хлеба, нарезанного в виде треугольников. Кусочки хлеба замочить в молоке, добавив в него яйцо, сахар, и обжарить в масле.

На 500 г стручкового гороха — 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки масла.

Тыква под молочно-сливочным соусом

Тыкву очистить от кожицы и зерен, нарезать ломтиками, залить кипящим подсоленным молоком и, накрыв крышкой, варить на слабом огне 15—20 мин. Сваренную тыкву процедить, положить в горячее глубокое блюдо, закрыть крышкой, поставить на плиту над кастрюлей с кипятком, чтобы не остыла.

Молоко, в котором варилась тыква, смерить стаканами: если окажется меньше 3 стаканов, добавить молоко. Вскипятить, влить тонкой струйкой, мешая, сливки, разведенные с мукой. Снова вскипятить и, когда загустеет, добавить 1 ст. ложку масла, посолить. Залить этим соусом тыкву, прокипятить. Перед подачей посыпать рубленым укропом, петрушкой.

На 600 г тыквы — 3 стакана молока, 1 стакан сливок, 6 чайных ложек муки, 1 ст. ложка масла.

Свекла тертая с яблоками

Молодую свеклу очистить, обмыть, натереть на терке с крупными отверстиями, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды и поставить варить при слабом кипении до полуготовности. Затем добавить очищенные и натертые яблоки, сметану и продолжить варку еще 25—30 мин до готовности. Добавить соль, сахарный песок, уксус или лимонную кис-

лоту, муку, растертую с маслом, все аккуратно перемешать и довести до кипения. Перед подачей посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 10—12 шт. свеклы — 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка масла, 3 яблока, соль, сахар, уксус, укроп по вкусу.

Кабачки отварные

Молодые кабачки вымыть, очистить, разрезать вдоль, удалить зерна и каждую половинку разрезать поперек на куски толщиной 2 см. Нарезанные кабачки положить в дуршлаг и опустить в кипящую подсоленную воду. Кастрюлю накрыть крышкой и варить кабачки при кипении 5—10 мин. После этого дуршлаг с кабачками вынуть, дать стечь воде, кабачки выложить на блюдо, полить маслом, посыпать нарезанными вареными яйцами и зеленью. Вместо яиц можно посыпать поджаренными на сливочном масле измельченными пшеничными сухарями.

На 800 г кабачков — 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца или 2 ст. ложки сухарей и 2 ст. ложки сливочного масла, соль и зелень по вкусу.

Репа в сметане

Репу очистить от кожицы, промыть, нарезать кубиками, уложить в посуду, добавить $1/2$ стакана воды, 1 ст. ложку сливочного масла, немного соли, поставить на огонь и довести до кипения, а далее продолжать варить при слабом кипении 10—15 мин.

Одновременно надо приготовить молочный соус (см. с. 211). В готовый молочный соус добавить сметану, размешать, залить им репу и продолжать варить на слабом огне еще 15—20 мин.

Подать как самостоятельное блюдо или на гарнир к жареной утке, жареной свинине или баранине и посыпать зеленью петрушки.

На 1 кг репы — 3 ст. ложки масла, 2 чайные ложки муки, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сметаны, соль и зелень петрушки по вкусу.

Сельдерей вареный с подливкой

Очищенный сельдерей отварить в соленой воде, добавив несколько капель лимонного сока или уксуса. Вареный сельдерей нарезать ломтиками, добавить кусочки сваренных вкрутую яиц и залить подливкой.

Подливку приготовить так: в небольшую кастрюльку налить молоко, насыпать муку или крахмал, посолить,

добавить желтки, затем поставить на слабый огонь и, помешивая, довести смесь до загустения, после чего снять с огня. Добавить подсолнечное масло, горчицу, молотый черный перец, лимонный сок и зелень петрушки.

На 500 г корневого сельдерея — 2 яйца, несколько капель лимонного сока, 1 граненый стакан молока, 2 желтка, 2—3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка муки или крахмала, зелень петрушки.

Шпинат с гренками

Листики шпината перебрать, промыть в холодной воде, сложить в кастрюлю, подлить немного кипящей воды и варить на сильном огне под крышкой.

Сваренный шпинат протереть.

Одновременно приготовить молочный соус, который смешать со шпинатом, добавив соль, сахар, немного мускатного ореха в порошке.

Все хорошо прогреть.

Для приготовления гренков белый хлеб нарезать небольшими ломтиками, замочить в молоке, смешанном с яйцом и сахаром, и обжарить на масле до образования румяной корочки.

Перед подачей готовый шпинат выложить на круглое блюдо или в глубокую тарелку и добавить по краям в виде гарнира гренки.

На шпинат можно положить также очищенные яйца, сваренные в мешочек.

На 1 кг шпината — 1 ст. ложка муки, 1 $1/2$ стакана молока (для молочного соуса), 1—2 ст. ложки масла.

Спаржа отварная

Отобрать по возможности ровную спаржу, острым ножом осторожно снять с нее кожицу, стараясь не сломать головку — самую вкусную часть спаржи.

Очищенную спаржу промыть, связать в пучок (8—10 шт.), ровно обрезать и варить в подсоленной воде на сильном огне 20—25 мин.

Спаржу нельзя переваривать, так как она теряет аромат и становится водянистой. Как только головки станут мягкими, спаржа готова.

Готовую спаржу переложить на сито и дать стечь воде, после чего спаржу можно класть на блюдо, покрытое салфеткой. Пучок спаржи следует развязать, на-

крыть его краями салфетки и в таком виде подать на стол.

Отдельно дать яичный соус с вином, или яично-масляный, или сухарный соус (см. с. 213).

Каштаны в молоке

Каштаны очистить от кожуры, залить кипятком и оставить на несколько минут, чтобы легче было удалить с них кожицу. Затем с ядер каштанов снять кожицу, каштаны залить молоком, закрыть крышкой и варить до готовности 30—40 мин. Затем добавить сливочное масло, смешанное с мукой, соль, сахар и все хорошо размешать и довести до кипения.

На 1 кг каштанов — 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сахарного песку, 1/4 чайной ложки соли.

ОВОЩИ ЖАРЕНЫЕ

Жарить овощи можно двумя способами: на обычной сковороде с небольшим количеством жира и в глубокой посуде, погружая овощи в разогретый жир.

Чтобы при обжаривании быстрее образовалась корочка, овощи и картофель желательно предварительно обсушить на салфетке.

Картофель жареный

Картофель можно жарить сырым или предварительно сваренным. В первом случае он получается более сочным и вкусным, хотя для этого требуется несколько больше времени.

Вареный картофель нужно нарезать ломтиками, положить нетолстым слоем на разогретую с маслом сковороду, добавить соль и обжарить, перемешивая, на сильном огне 5—10 мин. Готовый картофель можно посыпать зеленью петрушки или укропа.

Сырой картофель жарится, как и вареный, но его можно также жарить, погружая в разогретый жир. В этом случае картофель надо нарезать ломтиками, брусочками или соломкой. После этого картофель промыть, обсушить на салфетке и, опустив в горячий жир, жарить, помешивая, до образования румяной корочки 10—12 мин. Готовый картофель вынуть шумовкой, положить на сито или дуршлаг и посолить.

Картофель, жаренный в масле, можно подать на завтрак или ужин с огурцами, помидорами или использовать на гарнир к жареному мясу, котлетам, жареной рыбе.

Картофельные котлеты

Сварить картофель в мундире, воду слить, а картофель оставить на слабом огне примерно на 10 мин для сушки. Не давая картофелю остыть, очистить его и размять деревянным пестиком. В полученное пюре добавить 1 ст. ложку масла, желтки яиц, тщательно вымешать, сформовать из него котлеты. Обвалять их в муке или сухарях, а затем обжарить с обеих сторон на масле. Отдельно к котлетам подать сметану или грибной соус (см. с. 211).

На 1 кг картофеля — 2 яйца, 1/2 стакана муки, 4 ст. ложки масла.

Картофельные пирожки с грибами или овощным фаршем

Картофель подготовить так же, как для картофельных котлет. Для фарша сухие грибы промыть, сварить, мелко изрубить и поджарить на масле, затем добавить мелко нарубленный поджаренный лук, соль, перец и смешать. Подготовленную картофельную массу разделать на небольшие лепешки, на середину которых положить грибной фарш, соединить края лепешек, придав пирожкам форму полумесяцев. Смочить яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой с маслом сковороде. Отдельно подать грибной соус. Соус приготовить на грибном отваре, добавив в него сметану или томат-пюре.

Такие же пирожки можно приготовить с овощным фаршем.

На 1 кг картофеля — 100 г сухих грибов, 2 головки лука, 2 яйца, 1/2 стакана толченых сухарей, 4 ст. ложки масла.



Картофельные оладьи

Очищенный сырой картофель быстро (чтобы не потемнел) измельчить на терке, положить в кастрюлю или миску, добавить дрожжи, разведенные в 1/4 стакана теплой воды, посолить, всыпать муку (можно добавить 1 яйцо). Все хорошо размешать и поставить в теплое место для подъема. Выпекать оладьи надо на сильно

7*

разогретой с маслом сковороде, подавать горячими со сметаной или маслом.

На 500 г картофеля — 1/2 стакана муки, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки масла.

Цветная капуста в кляре

Сварить цветную капусту (см. с. 188), разобрать на отдельные кочешки. Насаживая кочешки на вилку, обмакивать их в предварительно приготовленное тесто и жарить на сковороде в раскаленном масле.

Для приготовления теста взбить яйца и добавить ложкой поочередно сметану и муку, затем соду, соль и сахар по вкусу и размешать до получения однородной массы.

На 1 1/2 кг цветной капусты — 200 г муки, 1 1/2 стакана сметаны, 150 г масла сливочного, 4 яйца, сода на кончике ножа.

Брюссельская капуста жареная

Кочешки брюссельской капусты после варки (см. с. 189) откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем положить на сковороду с разогретым маслом, посолить, поперчить и поджарить. Жареную капусту можно подавать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

Перед подачей капусту посыпать поджаренными на масле измельченными сухарями или мелко нарезанным укропом, петрушкой и полить растопленным маслом.

На 500 г брюссельской капусты — 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сухарей.

Шницели из капусты

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку и сварить его в подсоленной воде до готовности. Затем переложить на сито, дать стечь воде, разобрать кочан на отдельные листья, толстые стебли слегка размягчить тяпкой или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле.

Перед подачей уложить шницели на блюдо. Отдельно подать сметану или сметанный соус.

На 1 кг капусты — 1/2 стакана муки, 2 яйца, 1/2 стакана сухарей, 3 ст. ложки масла.

Котлеты капустные

Капусту очистить, мелко нашинковать, сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и, периодически

помешивая, тушить капусту до готовности примерно 30—40 мин. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и продолжать тушить еще 5—10 мин. Затем снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы сформовать котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Подать на стол с молочным или сметанным соусом.

На 1 кг капусты — 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 3 ст. ложки масла.

Котлеты морковные

Очищенную и промытую морковь тонко нарезать ломтиками или соломкой, сложить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить 1 ст. ложку масла, сахар, соль, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне, помешивая, чтобы морковь не пригорела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 8—10 мин. Затем морковь снять с огня, положить в нее яичные желтки, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить яичным белком, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Готовые котлеты подать со сметанным или молочным соусом.

На 1 кг моркови — 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1/2 стакана сухарей, 1 чайная ложка сахара, 3 ст. ложки масла.

Котлеты свекольные

Свеклу промыть и варить вместе с кожицей до готовности. Готовую свеклу очистить от кожицы и натереть на терке с мелкими отверстиями или пропустить через мясорубку. Измельченную свеклу положить в сотейник, добавить немного масла, хорошо прогреть и, помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу. Все это проварить на слабом огне 12—15 мин. Затем массу слегка охладить, смешать с яйцами и солью, разделать из нее котлеты, запанировать их в сухарях или в муке и поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Перед подачей полить сливочным маслом. Отдельно подать сметану.

На 500 г (4 шт.) свеклы — 1 1/2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки панировочных сухарей или муки, 1 яйцо, 1 1/2 ст. ложки топленого масла, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Кабачки жареные

Для жарения надо выбирать некрупные кабачки с мелкими зернами. Кабачки очистить, нарезать кружками толщиной примерно 1 см, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Если после обжаривания кабачки окажутся жестковатыми, их надо накрыть крышкой и подержать на слабом огне 5—10 мин.

Готовые кабачки можно залить сметаной и дать прокипеть. Сметану можно подать и отдельно.

Тыква жареная под молочным соусом

Ломтики нарезанной тыквы обжарить, залить молочным соусом средней густоты (см. с. 211), посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

На 1 кг тыквы — 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, 2 чайные ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки масла.

Патиссоны жареные

Патиссоны промыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками толщиной 1—2 см, посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон, залить сметанным соусом с томатом (см. с. 212), посыпать молотыми сухарями и поставить в духовой шкаф на 10—15 мин для запекания.

Перед подачей посыпать зеленью петрушки или укропа. К готовым патиссонам можно дать отварной картофель с маслом.

На 1 кг (10—12 шт.) патиссонов — по 2 ст. ложки муки и масла, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре, соль и зелень петрушки по вкусу.

Баклажаны жареные с луком

Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить на масле. Репчатый лук нарезать кольцами и тоже обжарить в масле. Готовые баклажаны переложить на блюдо, чередуя их с жареным луком. На сковороду, где жарились баклажаны, поло-

жить сметану и томат-пюре, смешать, дать прокипеть и затем этим соусом залить баклажаны.

На 2 баклажана — 2 головки лука, 3 ст. ложки муки, $1/2$ стакана сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 3 ст. ложки масла.

Лук репчатый жареный

Лук нарезать тонкими кольцами, опустить в молоко, затем вынуть и обвалять слегка в муке. Чтобы к луку не приставало много муки, лук надо обваливать на пергаменте, посыпанном мукой. Жарить лук в кипящем масле на сильном огне, все время помешивая, пока он не приобретет золотистой окраски (для этого его можно слегка посыпать сахарным песком). Готовый лук вынуть шумовкой на сито или дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло, посолить. Подать лук как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареному мясу.

Сельдерей жареный

Жарить сельдерей можно по-разному:

1) очищенный сельдерей нарезать ломтиками средней толщины, посыпать солью, перцем и обжарить в растительном масле или другом жире;

2) ломтики сельдерея обвалять поочередно в муке, перемешанной с солью, и во взбитом яйце и сухарях; сразу после этого обжарить до образования корочки;

3) слегка подсоленные ломтики сельдерея намазать томатом-пастой, обвалять в сухарях и обжарить.

Жареный сельдерей можно подать с хреном, ветчиной, омлетом или грибами.

Овощи запеченные

Запекают чаще всего предварительно отваренные или тушеные овощи. Сытные блюда получаются из смеси овощей: солянка овощная, запеканка картофельная с овощным фаршем, капуста, запеченная с яблоками, и др.

Отдельные виды овощей можно запекать в алюминиевой фольге (картофель), но особенно вкусны они, если их запекают на сковороде под соусом.

Форшмак овощной

Белокочанную капусту нашинковать и припустить с маслом. Вареный картофель протереть через сито или пропустить через мясорубку, смешать с размягченными

в молоке кусками белого хлеба, добавить сырые яичные желтки, сметану, мелко нарезанный слегка поджаренный лук и мелко изрубленное филе сельди без костей, перец и соль. Все это тщательно перемешать. Затем взбить белки и аккуратно перемешать их с массой. Переложить массу на смазанную маслом и обсыпанную сухарями сковороду, поверхность разровнять, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, после чего запечь овощи в жарочном шкафу. Перед подачей полить маслом.

На 1 маленький кочан капусты — 2 картофелины, 2 ст. ложки масла, 1 яйцо, 300 г филе сельди без костей, 1/2 головки лука, 40 г пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 1/2 ст. ложки сыра, 1/2 ст. ложки молотых сухарей, соль и перец по вкусу.

Солянка овощная

Свежую белокочанную капусту зачистить от верхних листьев, промыть, нашинковать, положить в посуду, добавить немного воды, накрыть крышкой, поставить на огонь и, периодически помешивая, тушить до готовности.

Нашинкованные коренья слегка обжарить в масле, в конце обжаривания добавить томат, затем очищенные от кожицы мелко нарезанные соленые огурцы и муку.

Поджаренные коренья смешать с капустой, добавить специи, каперсы и тушить еще 10—15 мин, периодически помешивая. В готовую капусту добавить соль, сахар, перец, сложить ее горкой на смазанную маслом сковороду, обровнять, посыпать тертым сыром или измельченными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей украсить маринованными ягодами и вареными яйцами.

На 1 некрупный кочан капусты — 2 моркови, 2 головки лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 1/2 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 ст. ложки сахарного песку, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка каперсов, 2 1/2 ст. ложки масла, 1/2 ст. ложки тертого сыра, 2 яйца, 1 ст. ложка маринованных ягод.

Картофель печеный

Одинаковые клубни картофеля тщательно промыть и обсушить, положить на сковороду, на дне которой должен быть слой соли, засыпать сверху солью и поставить в духовой шкаф для запекания.

Запекать картофель $1^1/_2$ ч. Готовый печеный картофель подать к столу в горячем виде. Отдельно подать сливочное масло. Можно подать к печеному картофелю рубленую сельдь, растертую со сливочным маслом и мелко порубленными яйцами.

Картофель можно не засыпать солью, а завернуть в алюминиевую фольгу и, так же, как в соли, запечь до готовности.

На 12 не очень крупных картофелин — 4 ст. ложки (100 г) сливочного масла.

Запеканка картофельная

В протертый горячий вареный картофель (см. с. 186) добавить горячее молоко, сырые яйца, соль, растопленное масло и хорошо перемешать. Переложить половину всей массы на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, положить на нее слой поджаренного лука и накрыть остальной частью массы, снова разровнять, смазать сметаной или сбрызнуть маслом, поставить в горячий духовой шкаф и запекать 20—25 мин.

К картофельной запеканке можно подать молочный, сметанный или грибной соус.

Картофельную запеканку можно приготовить с овощным или мясным фаршем.

На 1 кг картофеля — 2 яйца, 3 головки лука, 1 стакан молока, 3 ст. ложки масла.

Капуста, запеченная с яблоками

Белокочанную капусту зачистить от загрязненных листьев, обмыть, нашинковать тонкой соломкой, положить в посуду, добавить сливочное масло и немного воды. Посуду закрыть крышкой и тушить капусту, периодически помешивая ее. В конце тушения добавить очищенные от кожицы и семян шинкованные яблоки, сливочное масло. Муку взбить со сметаной и яйцами, посолить, вылить массу в капусту и тщательно перемешать. Подготовленную капусту положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, смазать яичным желтком, сбрызнуть маслом. Запекать в духовом шкафу до тех пор, пока капуста не подрумянится.

На 1 кочан капусты — 4—6 яблок средней величины, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 желток, 1 ст. ложка сухарей, 4 ст. ложки масла.

Цветная капуста под молочным соусом

Очищенную цветную капусту варить до готовности примерно 20—30 мин, затем выложить на сито и дать стечь воде. Капусту переложить на смазанную маслом сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом средней густоты (см. с. 211), посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячий духовой шкаф на 10—15 мин для запекания.

На 1 кочан цветной капусты — 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка натертого сыра, 1—2 ст. ложки масла.

Пудинг из цветной капусты или кабачков

Отварить кочан цветной капусты (см. с. 188), вынуть его из воды, дать стечь, после чего протереть капусту через сито. Просеянную муку положить в посуду, добавить растопленное масло, муку слегка поджарить, помешивая, и разбавить постепенно горячим молоком или капустным отваром. Полученный соус должен быть густым и без комков. Этот соус смешать с протертой капустой, туда же добавить 3 яичных желтка, 1 чайную ложку сливочного масла, посолить и добавить оставшиеся белки, взбитые в пену. Аккуратно размешать всю смесь и выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму. Вверху посыпать тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в нежаркий духовой шкаф. Запекать до тех пор, пока масса в форме хорошо не поднимется и не подрумянится.

Перед подачей пудинг слегка полить маслом.

Такой же пудинг можно приготовить из кабачков.

На 1 большой кочан цветной капусты — 3 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока, 3 ст. ложки тертого сыра или молотых сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Белокочанная капуста под молочным соусом

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и варить в подсоленной воде 30 мин. После этого откинуть на сито, отжать и каждый лист сложить в виде конверта.

Подготовленную капусту обжарить на масле, залить молочным соусом (см. с. 211), посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу (10—15 мин).

На 1 кг капусты — 1 стакан молока, по 1 ст. ложке муки и натертого сыра, 3 ст. ложки масла.

Морковная запеканка с творогом

Морковь подготовить, как для котлет (см. с. 197). Подготовленную морковную массу смешать с протертым творогом, добавить сахар.

Все снова размешать и выложить на смазанную жиром и посыпанную сухарями сковороду или на противень.

Разровнять, смазать сметаной, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 25—35 мин для запекания.

Отдельно к морковной запеканке с творогом можно подать сметану или сливочное масло.

На 500 г моркови — 30 г творога, 3 ст. ложки манной крупы, $1\frac{1}{2}$ яйца, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сахарного песку, $1\frac{1}{2}$ ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка масла, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

Свекла, запеченная с луком

Свеклу обмыть, положить на сковороду и испечь в духовом шкафу до готовности (если печь свеклу негде, тогда ее можно сварить). Готовую свеклу очистить от кожицы, мелко порубить и поджарить на слабом огне на сковородке с жиром. Одновременно очистить репчатый лук, порубить его и также поджарить на слабом огне, затем смешать со свеклой и жарить еще 5—7 мин.

После этого в свеклу с луком добавить, помешивая, сметану с мукой, посолить, поперчить, влить уксус, довести до кипения и поставить на 15—20 мин в не очень горячий духовой шкаф для запекания.

Подать как отдельное блюдо или на гарнир к жареному мясу или дичи.

На 6—8 шт. свеклы — $1\frac{1}{2}$ головки лука, $1\frac{1}{2}$ ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 2—3 ст. ложки 3%-ного уксуса, соль и перец по вкусу.

Запеканка из тыквы и яблок

Тыкву очистить от кожицы, удалить семена, затем натереть на терке, сложить в кастрюлю, добавить масло, немного молока, закрыть крышкой и варить. Во время варки добавить натертые яблоки. После того как готовая масса остынет, добавить в нее измельченные сухари или замоченную в молоке манную крупу, растертые с сахаром яичные желтки, соль, хорошо перемешать, добавить взбитые белки и снова перемешать. Выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень

или миску, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Отдельно к запеканке подать сметану.

На 1 кг тыквы — 4—5 яблок, 3 яйца, 1/2 стакана манной крупы или 1 стакан измельченных пшеничных сухарей, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны.

Помидоры, запеченные с яйцом

Помидоры промыть, острым ножом срезать у них верхнюю часть с плодоножкой и удалить сердцевину. После этого помидоры уложить на смазанную маслом сковороду, посолить, поперчить и в каждый подготовленный помидор отлить по одному яйцу так, чтобы желток в яйце не расплывался, а был целым. Помидоры посолить, сбрызнуть маслом и поставить в не очень жаркий духовой шкаф для запекания. Запекать до тех пор, пока яичный белок не свернется.

Перед подачей помидоры посыпать рубленым укропом. Отдельно можно подать отварной картофель с маслом.

На 10 помидоров — 10 яиц, 1 ст. ложка масла.

Шпинат, запеченный с яйцом

Перебранный и промытый шпинат нарезать и отварить в сильно кипящей подсоленной воде; откинуть отваренный шпинат на сито или дуршлаг и дать стечь воде, после чего переложить шпинат на сковороду с подогретым маслом, слегка обжарить его, разровнять на сковороде, залить яйцами, взбитыми с молоком, и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей посыпать сверху зеленью петрушки или укропом.

На 500 г свежего шпината — 1/3 стакана молока, 3—4 яйца, 2 ст. ложки масла.

ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ

Тушеные овощи отличаются приятным специфическим вкусом и ароматом. Тушить овощи можно в воде, в мясном отваре, в соусе. При этом желательно добавлять приправы и пряности.

Картофель, тушенный с грибами

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить кипятком, нарезать и обжарить на сковороде вместе с шинкованным луком. Очищенный картофель нарезать доль-

ками, обжарить и положить вместе с поджаренными грибами в кастрюлю, залить водой до уровня верхнего слоя, добавить соль, лавровый лист, перец, 1—2 веточки петрушки и, накрыв крышкой, тушить на огне 25—30 мин. В картофель можно положить 1—2 ст. ложки сметаны.

Перед подачей на стол удалить веточки петрушки и лавровый лист, а картофель посыпать рубленой зеленью.

Картофель можно приготовить и с сушеными грибами. В этом случае грибы надо предварительно сварить, нарезать, а затем обжарить вместе с луком. Часть грибного отвара можно использовать для тушения картофеля, остальное для супа.

На 750 г картофеля — 500 г свежих грибов, 1—2 головки лука, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. ложки масла.

Картофель, тушенный с копченой грудинкой

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками или дольками. Лук нашинковать и поджарить на масле. Копченую грудинку нарезать небольшими ломтиками. Все эти продукты сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы вода только покрыла их, добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист, накрыть крышкой и тушить 40—50 мин.

На 500 г картофеля — 100 г копченой грудинки, 1 головка лука, по 1 ст. ложке томата-пюре и масла.

Капуста тушеная

Очищенную капусту нашинковать положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накрыть крышкой и тушить 40 мин. Затем добавить поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и продолжать тушить до готовности примерно 10 мин. Когда капуста будет готова, положить в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешать и прокипятить.

Свежую капусту можно заменить квашеной, но в этом случае не нужно добавлять уксус. В квашеную капусту хорошо добавить жареный шпик.

На 1 кг капусты — 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка уксуса, по 1 ст. ложке сахара и муки, 3 ст. ложки масла.

Кольраби тушеная

Кольраби очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить обвалять в муке и слегка обжарить на масле. После этого кольраби положить в кастрюлю, добавить немного перца, корицы и влить сметану, смешанную с томатом-пюре. Тушить кольраби под крышкой на слабом огне 40 мин.

На 500 г кольраби — 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Морковь тушеная

Очищенную морковь нарезать кружочками или дольками, положить в кастрюлю, залить наполовину водой, посолить, прибавить 1 ст. ложку масла, накрыть крышкой и тушить 20—30 мин. Заправить морковь мукой, смешанной с остальным маслом, и тушить еще 5—10 мин.

Можно приготовить тушеную морковь с черносливом, курагой, сухим компотом. В этом случае морковь сначала варят до полуготовности и соединяют с промытыми сухофруктами, заправляют мукой и маслом (при желании и сметаной) и тушат до готовности.

На 1 кг моркови — 2 чайные ложки муки, 2 ст. ложки масла; при желании — 250 г сухофруктов, 2 ст. ложки сметаны.

Рагу из овощей

Для рагу могут быть использованы различные овощи в зависимости от сезона — морковь, картофель, репа, капуста (цветная, белокочанная), стручки фасоли, репчатый лук, помидоры. Очищенные, вымытые овощи нарезать крупными кубиками или дольками, мелкий лук оставить целыми головками. Морковь и репу потушить до готовности, капусту и фасоль отварить в воде, картофель и лук обжарить на сковороде с маслом.

Отдельно на сковороде поджарить муку, развести отваром от тушеных или отварных овощей, прибавить мелко нарезанные помидоры или томат-пюре и прокипятить. Приготовленным соусом залить овощи, сложенные в одну кастрюлю, добавить соль, перец, 3—4 шт. гвоздики, кусочек корицы, накрыть кастрюлю крышкой и тушить овощи 15—20 мин.

На 500 г картофеля — 3 моркови, 2 репы, 2 головки лука, 2 помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 2 стакана мясного бульона.

Баклажаны тушеные

Баклажаны очистить, обмыть, нарезать ломтиками, положить в горячую подсоленную воду на 5 мин, затем откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде, обвалять в муке и обжарить. После этого баклажаны положить в кастрюлю, залить сметаной и тушить 30—40 мин.

На 2 баклажана — 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла.

Гуляш из сладкого перца

Нарезанный лук слегка поджарить на сливочном масле, добавить кусочки сладкого перца, посолить, посыпать красным перцем, залить мясным отваром и тушить примерно 15 мин. Когда перец немного размягчится, посыпать мукой, залить сливками и томатом-пастой и довести до готовности.

На 500 г сладкого перца — 2 головки лука, 60—80 г сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 1 стакан сливок, 1 чайная ложка томата-пасты.

Овощи фаршированные

Для фарширования можно использовать кабачки, баклажаны, помидоры, репу, перец и другие овощи. Подготовленные овощи можно начинить мясным, крупяным, грибным или овощным фаршем. Нафаршированные овощи после укладки на сковороду тушат или запекают в духовом шкафу. Готовые овощи перед подачей можно полить маслом, сметаной или соусом (молочным, сметанным или томатным).

Приготовление фарша (количество продуктов рассчитано на фарширование примерно 1 кг овощей):

Мясной фарш. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, обжарить на сковороде с маслом, после чего вторично пропустить через мясорубку, прибавить мелко нарубленный поджаренный лук и сок, получившийся при жарении мяса, а также соль, перец, зелень петрушки или укропа и все это смешать. Для приготовления мясного фарша можно использовать и вареное мясо, которое нужно также пропустить через мясорубку. В этом случае отдельно поджарить лук, добавить в него 1 чайную ложку муки, снова прожарить, развести 2 — 3 ст. ложками бульона, дать ему вскипеть, смешать с мясом, положить соль, перец, зелень.

На 500 г мяса (мякоти) — 1—2 головки лука, 3 ст. ложки масла.

Фарш мясной с рисом. Обмытое мясо нарезать, пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом и мелко нарубленным поджаренным луком, добавить соль и перец.

На 500 г мяса (мякоти)—1/2 стакана риса, 1 головка лука, 3 ст. ложки масла.

Фарш из риса с грибами. Рис промыть, сварить и откинуть на дуршлаг или сито. Свежие грибы, очищенные и промытые, положить на 5 мин в кипящую воду, а затем откинуть на сито, промыть, мелко нарубить и прожарить на масле. Если вместо свежих грибов использовать сухие, то их нужно предварительно сварить, а затем нарубить и также поджарить на масле. Сваренный рис смешать с грибами, поджаренным луком, солью и перцем.

На 1 стакан риса — 2 головки лука, 500 г свежих или 50 г сухих грибов, 3 ст. ложки масла.

Грибной фарш. Грибы очистить, промыть, залить кипящей водой, в которой оставить их на 5 мин, а затем откинуть на сито и промыть. После этого грибы порубить, поджарить на масле, добавить томат, довести до кипения и смешать с мелко нарубленным поджаренным луком, солью и перцем.

На 500 г свежих грибов — 2 головки лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 ст. ложки масла.

Овощной фарш. Очищенные и промытые овощи нарезать соломкой и поджарить на масле, добавить нарезанные дольками помидоры и еще раз прожарить в течение примерно 5 мин. После этого положить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки.

На 5 шт. моркови — 2 головки лука, 1 петрушка или сельдерей, 2 помидора, 3 ст. ложки масла.

Картофель фаршированный

Картофель очистить и промыть. Срезать верхнюю часть, сердцевину выскоблить ложкой, придав картофелинам форму стаканчиков, и заполнить фаршем. Затем каждую картофелину накрыть срезанной верхушкой и подровнять основания, чтобы картофелины прочно стояли в посуде. Фаршированный картофель уложить в смазанную маслом посуду, залить жидким сметанным соусом (см. с. 211), посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Перед подачей картофель выложить на блюдо, полить сметанным соусом и посыпать зеленью.

Для приготовления фарша сельдь вымочить в воде или молоке, снять филе, удалить кости и тщательно измельчить; добавить мелко нарубленные и обжаренные на жире вареные сушеные грибы, картофельное пюре, приготовленное из выскобленных сердцевин картофеля, яйцо, поджаренный лук, сметану, молотый перец и все это тщательно перемешать.

На 12 картофелин средней величины — 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 ст. ложки молотых сухарей, зелень по вкусу. Для фарша — 1/2 сельди, 5 шт. сушеных грибов, 1 головка лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец по вкусу.

Пампушки картофельные

Очищенный и вымытый сырой картофель натереть на терке с мелкими отверстиями и отжать из него сок через марлю. К сырому тертому картофелю добавить протертый через сито или мясорубку вареный картофель, посолить и перемешать. Из этой массы сформовать лепешки, на середину каждой лепешки положить мясной фарш (см. с. 207), края лепешки соединить и полученные пампушки слегка сплюснуть. Затем опустить их в кипящую подсоленную воду и, осторожно помешивая, варить 25—30 мин. Готовые пампушки вынуть из воды шумовкой.

Перед подачей посыпать поджаренным мелко нарезанным репчатым луком, шпиком и полить сметаной или маслом и сметаной.

На 15 сырых картофелин — 5 вареных, 75 г шпика, 1 головка лука, 3—4 ст. ложки сметаны.

Голубцы овощные

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10—20 мин, после этого выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, разложить на столе. Стебли листьев размягчить тяпкой или срезать ножом. На приготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придав голубцам продолговатую форму.

Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30—40 мин. Во время тушения голубцы несколько раз поливать соусом. Готовые

голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

На 1 кг капусты — 3—4 моркови, 2—3 головки лука, по 1 шт. петрушки и сельдерея, 2 помидора, 1 стакан сметаны, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Помидоры фаршированные

Для фарширования надо брать помидоры средней величины. Обмыть их в холодной воде, срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с семенами, не нарушая целости помидоров. Подготовленные помидоры посолить, посыпать перцем и наполнить мясным фаршем с рисом (см. с. 208).

Наполненные фаршем помидоры положить на сковороду, смазанную маслом, можно посыпать их натертым сыром. Затем сбрызнуть помидоры маслом и запечь в духовом шкафу (15—20 мин). Готовые помидоры переложить на блюдо, полить сметанным соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 8 помидоров — 200 г мяса (мякоти), 1/4 стакана риса, 1 головка лука, 2—3 ст. ложки масла.

Кабачки, фаршированные грибами и рисом

Кабачки обмыть, очистить от кожуры, разрезать поперек на дольки толщиной 5—6 см. Из каждого куска вынуть чайной ложкой сердцевину настолько, чтобы получилась чашечка с дном толщиной около 1 см. Подготовленные чашечки положить вверх донышком в сотейник с разогретым маслом, накрыть крышкой и слегка поджарить в течение 8—10 мин. За это время кабачки несколько подрумянятся, проварятся паром и будут мягче. Затем чашечки перевернуть, слегка посолить и заполнить фаршем. Сверху фарш посыпать сухарями, сбрызнуть маслом или полить немного сметаной и поставить в духовой шкаф для запекания.

Когда кабачки зарумянятся, залить сметанным соусом с томатом (см. с. 212), накрыть крышкой и поставить снова в духовой шкаф на 10 мин.

Перед подачей полить соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Кабачки можно фаршировать также мясом и овощами.

На 1 кг кабачков — 1/2 стакана риса, 400 г свежих грибов, 1 1/2 головки лука, 4 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 1/2 ст. ложки томата-пюре, 1 чайная ложка муки, 2 яйца.

Баклажаны, фаршированные овощами

Баклажаны промыть, стебель срезать. Разрезать баклажаны вдоль до половины, удалить часть сердцевины с зернами. Лук нашинковать и поджарить в масле. Морковь, белые коренья и сердцевину баклажанов нарезать мелкими кубиками, добавить поджаренный лук и тушить в кастрюле под крышкой до полуготовности. Добавить нарезанные помидоры, соль, сахар и продолжать тушение до готовности. Этим фаршем нафаршировать баклажаны, положить в кастрюлю, залить овощным отваром и тушить до готовности баклажанов. Перед подачей посыпать зеленью.

Подать можно как в горячем, так и в холодном виде.

На 600 г баклажанов — 2 моркови, 1 петрушка или сельдерей, 1 головка лука, 2 помидора, 4 ст. ложки растительного масла, 4 чайные ложки сахарного песку.

СОУСЫ К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ

Соусы часто являются необходимым дополнением овощного блюда. Они улучшают вкус и аромат овощей, повышают их питательную ценность, способствуют возбуждению аппетита. Ниже представлены наиболее распространенные рецепты соусов к овощным блюдам.

Соус молочный

1 ст. ложку муки прожарить с таким же количеством масла и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Соус варить, непрерывно помешивая, 10 мин, затем посолить по вкусу.

На 1 ст. ложку муки — 1 стакан молока, 1 1/2 ст. ложки масла.

Соус сметанный

1 ст. ложку муки слегка прожарить с таким же количеством масла и развести 1/2 стакана овощного отвара и 1 стаканом сметаны. Прокипятить в течение 5 мин, добавить по вкусу соль и процедить.

На 1 стакан сметаны — по 1 ст. ложке муки и масла.

Соус грибной

Промытые в теплой воде сухие грибы замачивать в 3 стаканах холодной воды в течение 2—3 ч, затем в этой же воде сварить без добавления соли.

1 ст. ложку муки с таким же количеством масла прожарить до светло-коричневого цвета и развести 2 стаканами горячего процеженного грибного бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 15—20 мин. Мелко нарезанный лук поджарить с маслом, добавить нашинкованные сваренные грибы и еще раз все вместе слегка прожарить, а затем переложить в соус, прибавить по вкусу соль и дать прокипеть.

На 50 г сухих грибов — 1 ст. ложка муки, 1 головка лука, 2 ст. ложки масла.

Соус томатный

Коренья и лук очистить, мелко нарезать и поджарить в масле, добавив во время жарения муку. После этого положить томат-пюре, размешать, развести 1 стаканом воды (или мясным бульоном) и проварить на слабом огне 5—10 мин. После окончания варки соус протереть, посолить по вкусу, положить в него кусочек сливочного масла и размешать.

На 1/2 стакана томата-пюре — 1/2 ст. ложки муки, по 1/2 моркови и петрушки, 1/2 головки лука, 1 ст. ложка масла.

Соус сметанный с томатом

Мелко нарезать репчатый лук, поджарить его на масле. Когда лук слегка поджарится, добавить в него томат-пюре и продолжать жарить еще 3—4 мин, чтобы жир принял окраску томата. После этого влить в лук с томатом сметанный соус, размешать и дать прокипеть в течение 3—5 мин.

На 1 стакан сметаны — 1/2 стакана овощного отвара, 1 1/2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла, 1 головка лука, соль и перец по вкусу.

Соус с яйцом

Муку слегка прожарить на масле, развести бульоном и дать соусу прокипеть 10—15 мин, после этого яичный желток развести в 1/4 стакана бульона или молока, влить в соус и размешать.

Вместо желтка в соус можно добавить рубленое вареное яйцо.

На 1 ст. ложку муки — 1 яйцо, 1 ст. ложка масла.

Соус яично-масляный

В кастрюлю влить 2 ст. ложки холодной воды, добавить тщательно отделенные от белков 2 яичных желтка, посолить и взбить веничком; поставить кастрюлю на слабый огонь или водяную баню и, подкладывая по малень-

кому кусочку сливочного масла, помешивать, не допуская не только кипения, но и сильного нагревания. На каждый желток надо положить 75 г сливочного масла. Как только соус загустеет, прибавить по вкусу лимонный сок.

Соус сухарный

В разогретое масло всыпать мелко истолченные сухари и, поставив кастрюлю на огонь, дать сухарям зарумяниться. Можно также сначала сухари поджарить на сковороде без масла, а затем соединить их с растопленным маслом.

На 2 ст. ложки сухарей — 3—4 ст. ложки масла.

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Для приготовления грибных блюд используют чаще всего белые грибы, подберезовики, подосиновики, шампиньоны, сморчки, маслята, лисички, опенки.

У белых грибов, а также у подосиновиков и подберезовиков ножки надо очистить от земли и тонко срезать с них кожицу, отделив шляпку от ножки, а затем промыть и ошпарить горячей водой.

Шампиньоны очистить от земли, промыть их в холодной воде, переложить в чистую кастрюлю, залить горячей водой, добавить лимонную кислоту и кипятить 20 мин.

Сморчки и лисички надо перебрать, очистить от земли, промыть и кипятить 10 мин. Затем снова промыть, нарезать и уже после этого жарить.

У маслят надо очистить ножки, а со шляпок снять пленку, затем промыть, нарезать и обжарить.

Грибы в сметане

Подготовленные свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики, шампиньоны) нарезать ломтиками, посолить и, помешивая, обжарить на масле. Перед окончанием жарения в грибы добавить муку, перемешать, залить сметаной, добавить по вкусу соль и довести до кипения.

Перед подачей посыпать грибы зеленью петрушки или укропа.

Грибы в сметане можно запечь в духовом шкафу. Для этого их надо посыпать сыром и поставить в сковороде

на 5—7 мин в жаркий духовой шкаф для запекания (на поверхности должна получиться румяная корочка).

На 500 г свежих грибов — 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка муки, 2 ст. ложки масла.

Грибы жареные

Пассеровать на сковороде с маслом мелко нарезанный лук, прибавить очищенные, промытые, ошпаренные горячей водой и нарезанные крупными ломтиками грибы, посолить и обжарить, помешивая, на сильном огне. В конце жарения добавить масло. Подать на той же сковороде горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью. Можно добавить нарезанные ломтиками вареные яйца.

На 500 г свежих грибов — 3—4 ст. ложки масла, 2 головки лука.

Грибы, тушенные в сливках

Свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики) очистить, промыть и ошпарить, а затем нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После этого сложить их в горшок или кастрюлю и залить кипячеными сливками. Зелень петрушки и укропа связать, вложить в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист и положить в кастрюлю с грибами. Грибы послить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячий шкаф на 1 ч для тушения. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть.

На 500 г грибов — 1 стакан сливок, 1 ст. ложка масла.

Грибы запеченные

В запеченном виде можно приготовить разные грибы, но особенно вкусными получаются сморчки — самые ранние грибы.

Однако эти грибы требуют особой обработки.

Сморчки очистить, промыть и положить на 5—10 мин в кипящую воду, после чего откинуть на дуршлаг и снова промыть в холодной или горячей воде (необходимо помнить, что отвар от этих грибов в пищу непригоден).

Нарезанные ломтиками грибы поджарить на разогретой сковороде с маслом. В конце обжаривания посыпать мукой, перемешать, влить сметану, дать прокипеть, а затем полить маслом (по желанию посыпать также тертым сыром) и запечь в духовом шкафу. Подать запеченные грибы на той же сковородке горячими.

Солянка грибная

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды и тушить около 1 ч. За 15—20 мин до окончания тушения прибавить томат-пюре, сахар, соль, перец, лавровый лист, уксус.

Грибы (белые, подберезовики, рыжики и др.) очистить, промыть и положить на 10—15 мин в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук и затем смешать его с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец.

Половину тушеной капусты уложить слоем на смазанную жиром сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты. Посыпав капусту сухарями и сбрызнув маслом, поставить в духовой шкаф для запекания. Перед подачей на солянку можно положить ломтик лимона или маслины.

Грибную солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксуса. Свежие грибы можно заменить солеными или сушеными.

На 500 г свежих грибов — 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1—2 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки масла.

Плов из сушеных грибов

Сухие белые грибы перебрать, промыть и замочить на 3 ч, затем сварить в этой же воде до готовности. Грибы вынуть из бульона шумовкой, нарезать крупной соломкой и обжарить, смешать с обжаренным мелко нарезанным луком и пассерованной морковью с томатом, добавить немного процеженного грибного бульона, положить перебранный, промытый рис, закрыть крышкой и тушить до готовности.

На 10—12 шт. сушеных грибов — 1 стакан риса, 3 ст. ложки масла, 1 1/2 стакана бульона, 3 головки лука, 1 морковь, томат-пюре и соль по вкусу.

БЛЮДА МУЧНЫЕ, КРУПЯНЫЕ, ИЗ КУКУРУЗЫ И БОБОВЫХ

Питательные, сытные, недорогие блюда можно приготовить из круп, мучных изделий, кукурузы и бобовых.

Для приготовления самых разнообразных кулинарных изделий

используют крупы: гречневую, рис, овсяную (недробленую и плющеную), перловую, ячневую, пшеничную — полтавскую (№ 1—3, № 4 — мелкую и «Артек») и манную, кукурузную, саго искусственное и крупы повышенной питательной ценности (из смеси различных компонентов).

Пищевая ценность круп обусловлена прежде всего наличием в них белковых веществ, крахмала и жиров. По содержанию незаменимых аминокислот наиболее ценными являются белки гречневой крупы, риса и овсяной крупы.

Из круп приготовляют каши, запеканки, крупеники, пудинги, биточки, котлеты, клецки и другие изделия.

Длительность варки круп, выработанных из зерна различных культур, значительно колеблется в зависимости от вида и обработки.

Перед варкой крупы просеивают и перебирают для отделения примесей. Затем промывают (все крупы, кроме ячневой, манной, полтавской мелкой, овсяных хлопьев) 2—3 раза в теплой воде. Особенно тщательно следует промывать пшенную крупу, так как на ее поверхности могут содержаться вещества, придающие сваренной крупе привкус горечи (это связано с порчей жиров крупы при длительном хранении ее).

Крупы можно варить на воде, бульоне, цельном или разбавленном молоке. В зависимости от количества добавленной при варке жидкости консистенция сваренной каши может быть рассыпчатой, вязкой и жидкой: из овсяной крупы получается каша только вязкой и жидкой консистенции.

В нижеследующей таблице приведены примерные нормы воды и соли для варки каш различной консистенции, общий выход (масса полученной каши) сваренной крупы и ее привар (масса сваренной крупы в % к массе сырой крупы).

Как видно из приведенных данных, привар в рассыпчатых кашах составляет от 180 до 200 %, в вязких — от 300 до 350 %, в жидких — от 400 до 550 %. Исходя из этого, для варки каш следует подбирать соответствующую посуду.

Рассыпчатые каши можно готовить двумя способами: 1) подготовленную крупу засыпать в кипящую подсоленную воду, варить далее на слабом огне, изредка помешивая, после загустения накрыть крышкой и довести до готовности на водяной бане или в духовом шкафу; 2) подготовленную крупу варить в избыточном количестве воды (1 : 6) непродолжительное время (4—7 мин), затем слить лишнюю воду, добавить жир и довести кашу до готовности. При втором способе варки, однако, значительно теряются витамины и минеральные вещества, в связи с чем рекомендуется первый, хотя и более длительный, способ варки.

Для приготовления рассыпчатой каши из гречневой, перловой, ячневой и пшеничной круп можно применить предварительное обжаривание крупы. Для этой цели ее насыпают на противень слоем 3—4 см и нагревают, периодически помешивая в духовом шкафу до светло-коричневого цвета; манную крупу осторожно подсушивают при более низкой температуре до светло-кремового цвета.

Высокой биологической ценностью отличаются белковые вещества фасоли, гороха, чечевицы. По содержанию белков эти зернобобовые среди продуктов растительного происхождения занимают первое место.

Примерные нормы воды и соли для варки каш различной консистенции

Каша	Норма на 100 г крупы: воды, мл	Норма на 100 г крупы: соли, г	Выход каши, г	Привар, %
Рисовая				
рассыпчатая	210	4	280	180
вязкая	370	4	450	350
жидкая	570	5	650	550
Гречневая				
рассыпчатая	150	2	240	110
вязкая (быстроразваривающаяся)	320	3	400	300
Пшенная				
рассыпчатая	180	2	250	150
вязкая	320	3	400	300
жидкая	420	4	500	400
Манная				
рассыпчатая	220	3	300	130
вязкая	370	4	450	350
жидкая	570	6	650	550
Перловая вязкая	370	4	450	350
Ячневая рассыпчатая	240	3	300	200
Овсяная				
вязкая	320	4	400	300
жидкая	420	5	500	400
Овсяная «Геркулес»				
вязкая	370	4	450	350
жидкая	570	6	650	550
Пшеничная				
рассыпчатая	180	2	250	150
вязкая	320	4	400	300
жидкая	420	5	500	400

Перед тепловой обработкой бобовые необходимо перебрать, удалив примеси, 2—3 раза промыть и затем замочить для сокращения времени в холодной воде (фасоль и горох на 6—8 ч, чечевицу на 5—6 ч). При замачивании лучше сохраняется форма семян бобовых.

Следует знать, что при варке с кислыми продуктами бобовые развариваются медленнее. Поэтому добавлять томат-пюре, соль и заправлять бобовые соусом надо только после их полной готовности.

Нельзя добавлять при варке соду, которая хотя и ускоряет варку, но разрушает витамин B_1 и ухудшает цвет и вкус.

К блюдам из бобовых подают молочные, сметанные, горчичные и другие соусы.

Макаронные изделия используют для приготовления гарниров или самостоятельных блюд с маслом или сметаной, с маслом и тертым сыром, с томатом-пюре, с овощами, предварительно пассерованными.

Приготовление каш несложно. Сначала крупу перебирают и промывают.

Рис, пшено и перловую крупу лучше мыть сначала теплой водой (40—50 °С), а затем горячей (60—70°С), ячневую крупу — чуть теплой.

Ядрицу промывают в том случае, если в ней есть пыль.

Манную, мелкую полтавскую и крупу «Геркулес» промывать не следует.

Из гречневой, рисовой, перловой, пшенной, саговой и других круп чаще варят рассыпчатые каши в основном на воде или бульоне.

Некоторые крупы перед варкой обжаривают, чтобы сократить продолжительность варки, однако многим больше нравится каша из необжаренной крупы.

В готовой рассыпчатой каше зерна сохраняют свою форму, полностью набухают и легко отделяются друг от друга.

В зависимости от количества взятой жидкости можно получить кашу рассыпчатую, вязкую и жидкую.

Гречневая каша с маслом

В кастрюлю влить воду, посолить, вскипятить. В кипящую подсоленную воду засыпать гречневую крупу, перемешать, удалить шумовкой всплывшие зерна и, периодически помешивая, варить до загустения 15—20 мин.

Когда каша загустеет, кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на 1—1½ ч для упревания. Перед подачей в кашу положить масло.

В готовую гречневую кашу при желании можно добавить сваренные вкрутую и нарезанные тонкими ломтиками яйца.

На 2 стакана гречневой крупы — 1 чайная ложка соли, 3 стакана воды, 2 ст. ложки масла.

Гречневая каша с молоком

Сварить рассыпчатую гречневую кашу и хорошо ее охладить.

Холодную кашу разложить в тарелки и залить молоком.

На 2 стакана гречневой крупы (ядрицы) — 1 чайная ложка соли, 3 стакана воды, 2 л молока.

Гречневая каша со шпиком и луком

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Шпик без кожи нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой, положить в толстостенную сковороду и слегка нагреть. Когда шпик начнет плавиться, добавить тонко нарезанный кольцами репчатый лук и, помешивая, обжарить шпик и лук до светло-золотистого цвета.

Готовую кашу перед подачей заправить маслом и смешать с обжаренным шпиком и луком.

На 2 $1/2$ стакана гречневой крупы (ядрицы) — 3 $1/2$ стакана бульона или воды, 100—150 г шпика, 2—3 головки репчатого лука.

Гречневая каша с мозгами

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Мозги положить на 15 мин в холодную воду, затем вынуть из воды, снять пленку, поместить их в кастрюлю и залить холодной водой. Воды надо влить столько, чтобы она лишь покрывала мозги. Положив соль, лавровый лист и перец, влить уксус и поставить мозги варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с огня и оставить мозги в этой же воде на 10—15 мин, после этого вынуть их из воды, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять в муке и поджарить на сковороде с маслом, затем смешать с кашей и все вместе прожарить еще в течение нескольких минут.

На 2 $1/2$ стакана гречневой крупы (ядрицы) — 300 г мозгов, 1 $1/2$ чайной ложки соли, 1 чайная ложка уксуса, 2—3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки.

Гречневая каша с ливером

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить при тихом кипении 1—1 $1/2$ ч до мягкости. Сваренный ливер охладить и пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. Мелко нарезать лук и поджарить на сковороде с маслом. Потом добавить в него еще 1—2 ст. ложки масла и нарубленный ливер, по вкусу посолить и посыпать перцем.

Когда ливер с луком поджарится, смешать его с готовой горячей гречневой кашей.

На 2 $1/2$ стакана гречневой крупы (ядрицы) — 300 г легкого, 1—2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Гречневая каша с грибами и луком

Сушеные грибы промыть, сложить в кастрюлю, залить 3 стаканами холодной воды, оставить в воде на 1—1½ ч. Когда грибы набухнут, вынуть их из воды, мелко нарезать, положить обратно в ту же воду, посолить и поставить варить. В закипевшую воду с грибами всыпать ядрицу и размешать. Когда каша загустеет, поставить ее для упревания на 1—1½ ч.

Лук мелко нарезать и поджарить на сковороде с маслом. Поджаренный лук смешать с кашей.

Для приготовления этого блюда можно использовать не коровье, а растительное масло.

На 2½ стакана гречневой крупы (ядрицы) — 50 г грибов (белых сушеных), 2 головки репчатого лука, 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Пшенная каша с маслом

В кастрюлю влить 4 стакана воды, положить столовую ложку масла и соль. Когда вода закипит, засыпать предварительно промытое пшено и варить до загустения. После этого кашу надо поставить на 50—60 мин для упревания. В готовую кашу положить 1—2 ст. ложки масла и размешать.

Пшенную кашу можно приготовить и другим способом. В кастрюлю влить 7—8 стаканов воды и всыпать 1 чайную ложку соли. Когда вода закипит, всыпать промытое пшено и варить 10—15 мин. После этого воду слить, в кашу положить 1 ст. ложку масла и поставить на 40—50 мин для упревания. В готовую кашу положить 1—2 ст. ложки масла и размешать.

На 2 стакана пшена — 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Пшенная каша с тыквой

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить 10—15 мин. Затем всыпать промытое пшено, добавить соль и, помешивая, варить еще 15—20 мин. Загустевшую кашу закрыть крышкой и поставить на 25—30 мин для упревания. Отдельно подать масло.

На 1½ стакана пшена — 750 г тыквы, 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Каша из дробленой пшеничной крупы

В кипящую подсоленную воду положить предварительно промытую крупу (если крупа мелкодробленая,

то промывать не надо). Варить, помешивая, 15—20 мин. Когда каша загустеет, закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на 40—50 мин для упревания. Подать с маслом или со сладким сгущенным молоком.

На 2 стакана крупы — 4 стакана воды (для рассыпчатой каши) или 5 стаканов воды (для вязкой), 1 чайная ложка соли.

Каша из ячневой или дробленой овсяной крупы

Влить в кастрюлю $4\frac{1}{2}$ стакана воды, положить 1 ст. ложку масла и посолить. Когда вода закипит, всыпать крупу и варить до загустения. После этого поставить поставить кашу на 30—40 мин для упревания. Готовую кашу размешать, разложить на тарелки и полить маслом.

На $2\frac{1}{2}$ стакана крупы — 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Ячневая каша со свиным или бараньим салом

Заварить ячневую кашу. Сало мелко нарезать или пропустить через мясорубку и, положив на сковороду, поджарить до получения шкварок. Растопленное сало вместе со шкварками влить в кашу, размешать ее и поставить для упревания на 30—40 мин.

На $2\frac{1}{2}$ стакана ячневой крупы — 100 г сырого свиного или бараньего сала (внутреннего), 1 чайная ложка соли.

Перловая каша с маслом

Крупу всыпать в кипящую воду и дать ей покипеть 5 мин. После этого крупу откинуть на сито, дать стечь воде. В кастрюлю влить $3\frac{1}{2}$ стакана воды, добавить 1 ст. ложку масла и посолить. Когда вода закипит, положить подготовленную крупу и варить до загустения. После этого кашу на $1\frac{1}{2}$ ч поставить для упревания. В готовую кашу положить 1—2 ст. ложки масла и размешать.

На 2 стакана перловой крупы — 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Саговая каша с маслом

В кастрюлю влить 5 стаканов воды и посолить. Когда вода закипит, всыпать саго и варить на слабом огне до загустения. После этого поставить кашу для упревания на 20—30 мин. В готовую кашу положить масло и размешать.

На $1\frac{1}{2}$ стакана саго — $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Рисовая каша с маслом

В кастрюлю влить 4 стакана воды, положить масло и посолить. Когда вода закипит, всыпать промытый рис и варить его при тихом кипении до загустения. После этого поставить для упревания на 50 мин. Готовую кашу заправить маслом.

На 2 стакана риса — 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Рисовая каша с томатом и сыром

Промытый рис высыпать в кипящую подсоленную воду (6 стаканов воды на 1 стакан риса) и сварить его при слабом кипении до готовности. Готовый рис откинуть на сито или дуршлаг и дать воде стечь. На сковороду с маслом положить томат-пюре и слегка его поджарить, чтобы жир принял окраску томата. На сковороду с томатом выложить рис, осторожно перемешать так, чтобы он равномерно окрасился томатом с жиром. После этого посыпать рис натертым сыром или подать сыр отдельно.

На 1 стакан риса — $\frac{1}{4}$ стакана томата-пюре, 50 г тертого сыра, 3 ст. ложки масла, соль по вкусу.

МОЛОЧНЫЕ КАШИ

Молочную кашу варят из крупы всех видов, за исключением гречневой крупы (ядрицы).

Некоторые крупы — рисовая, перловая, овсяная, пшеничная и пшено — в молоке или в молоке, разбавленном водой, развариваются медленнее, чем в воде, поэтому их рекомендуется варить сначала в кипящей воде (пшено — около 10 мин, рис, перловую и овсяную 20—30 мин), после чего излишек воды слить, добавить молоко и доварить кашу до готовности.

Манная крупа и дробленые или плющеные крупы, а также хлопья развариваются значительно быстрее, поэтому их варят сразу в молоке.

Крупу засыпают в кипящее подсоленное молоко.

Для варки молочных каш можно пользоваться сухим или сгущенным молоком. На сгущенном молоке рекомендуется готовить сладкую кашу.

Молочную кашу варят вязкой, некрутой.

В готовую молочную кашу можно по вкусу добавлять сливочное масло и сахар.

Рисовая каша

Промыть рис, засыпать в кипящую воду и варить 5—8 мин, после чего выложить на дуршлаг или решето. Как только вода стечет, переложить рис в кастрюлю с подсоленным горячим молоком и, помешивая, варить его на слабом огне 15 мин, затем положить сахар, размешать, закрыть крышкой и поставить для упревания на 10—15 мин на водяную баню.

При подаче можно в кашу положить сливочное масло.

На 1 стакан риса — 4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли.

Манная каша

В кипящее подсоленное молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне 10—15 мин до загустения. После этого положить сахар и размешать.

На 1 стакан манной крупы — 5 стаканов молока, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли.

Манная каша сладкая с орехами

В молоко добавить сахар, соль, довести до кипения и, помешивая, постепенно всыпать манную крупу. Продолжая помешивать, варить кашу на слабом огне примерно 15—20 мин, затем слегка охладить, добавить ванилин и мелко изрубленные ядра грецких орехов.

Яйцо слегка взбить в глубокой эмалированной кружке, помещенной в горячую воду, затем кружку вынуть из воды и взбить яйцо до образования густой пены. В горячую манную кашу осторожно в 2—3 приема добавить взбитое яйцо. Затем кашу охладить, разложить по тарелкам и полить фруктово-ягодным сиропом или вареньем.

На 1/2 стакана манной крупы — 4 стакана молока, 2 ст. ложки сахара, 30 г ядер грецких орехов, 1 яйцо, соль и ванилин по вкусу, 100 г сиропа или варенья.

Каша из дробленой овсяной крупы

Овсяную дробленую крупу всыпать в кипящее молоко, добавить соль и варить на слабом огне, помешивая, 20—30 мин до загустения. В кашу добавить масло.

На 2 стакана крупы — 4 стакана молока, 1 чайная ложка соли, 2—3 ст. ложки масла.

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»

В горячее подсоленное молоко всыпать крупу и варить 10—15 мин до загустения, после чего размешать.

В готовую кашу добавить 2 ст. ложки масла.

На 2 стакана крупы — 5 стаканов молока, ½ чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Ячневая каша

В кипящее подсоленное молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить 10—15 мин на слабом огне до загустения, после чего размешать.

В кашу можно положить масло.

На 1 стакан крупы — 5 стаканов молока, ½ чайной ложки соли, 1—2 ст. ложки масла.

Перловая каша

Промытую перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить в ней 10—15 мин. После этого крупу откинуть на сито или дуршлаг и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю с горячим подсоленным молоком.

Периодически помешивая, варить на слабом огне 15—20 мин до загустения.

Добавить сахар, размешать, закрыть посуду крышкой и поставить на 20—25 мин для упревания в не очень жаркий духовой шкаф.

На 1 стакан перловой крупы — 4 стакана молока, ½ ст. ложки сахарного песку, ½ чайной ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла.

Пшенная каша

В кипящее подсоленное молоко засыпать хорошо промытое пшено и, часто помешивая, варить на слабом огне 30 мин. После этого положить сахар, размешать и поставить кашу для упревания на 15—20 мин.

На 1 стакан пшена — 4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, ¼ чайной ложки соли.

Пшенная каша с тыквой

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в горячее молоко и варить 10—15 мин, затем засыпать промытое пшено, положить соль, сахар и, помешивая, продолжать варить еще 15—20 мин до загустения.

Сваренную кашу для упревания поставить на 25—30 мин на водяную баню или в духовой шкаф.

На 1 стакан пшена — 3 стакана молока, 500 г тыквы, 1 чайная ложка сахара, ½ чайной ложки соли.

КРУПЯНЫЕ ЗАПЕКАНКИ И БИТОЧКИ

Запеканки приготовляют главным образом из пшена, риса и манной крупы.

Для запекания нужно приготовить густую, вязкую кашу. Готовую кашу запекают на сковороде, предварительно смазанной маслом. Чтобы запеканка не пригорела, дно и края сковороды посыпают толчеными сухарями.

Выложенную на сковороду кашу разровнять, посыпать толчеными сухарями, полить маслом и запекать в духовом шкафу 15—20 мин до образования румяной корочки.

Запеканка манная с фруктами

Сварить манную кашу на молоке (см. с. 223). В готовую кашу добавить сахар, яйца, соль, масло, все это перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду, разровнять, посыпать сахарным песком. Запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Перед подачей на кашу положить свежие вареные или консервированные фрукты и полить сладким фруктовым или ягодным соусом.

На 1 стакан манной крупы — 4 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли, 2—3 ст. ложки сахара, 100 г фруктов разных, 2 яйца, 2—3 ст. ложки масла.

Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная

Промытую крупу всыпать, размешивая, в кипящее молоко и варить до готовности. (Рис и пшено перед закладкой в молоко следует предварительно проварить в воде 10—12 мин, потом откинуть на сито и затем заложить в молоко.) Когда готовая каша немного остынет, добавить в нее сахар, соль, сырые яйца, хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, разровнять, смазать смесью яиц и сметаны. Запекать в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Готовую запеканку отделить тонким ножом от краев сковороды, выложить на блюдо, разрезать на порции и полить маслом или дать отдельно ягодный горячий кисель.

На 1 стакан крупы — 3 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сухарей молотых, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, 1/4 чайной ложки соли.

Бисквит из манной крупы

Желтки растереть с сахаром, белки взбить. На желтки насыпать манную крупу, ванилин, взбитые белки и аккуратно сверху вниз перемешать все. Выложить в форму, хорошо смазанную маслом и обсыпанную сухарями, поставить в нагретую духовку и держать в ней в небольшом жару 40 мин. Готовый бисквит залить молоком, не снимая с формы, и опять поставить в духовой шкаф на 5—7 мин, чтобы все молоко впиталось. Выложить бисквит на доску, остудить, разрезать на пирожные и украсить ягодами из варенья, цукатами или орехами.

На 2/3 стакана манной крупы — 1/2 стакана сахара, 4 яйца, 1 чайная ложка топленого масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 пакетик ванильного сахара, 1 1/2 стакана молока.

Крупеник из гречневой крупы

В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. После этого положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить 1 ст. ложкой растопленного масла и поставить в духовой шкаф на 40—50 мин. Готовый крупеник полить маслом. При желании масло можно заменить сметаной.

На 1 стакан гречневой крупы — 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, 1/2 чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сахара.

Крупеник из гречневой каши

В горячую или холодную рассыпчатую гречневую кашу положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, яйца, сахар и посолить. Всю эту массу хорошо перемешать, выложить на противень или сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, сверху смазать сметаной и поставить в горячую духовку на 30—40 мин.

Перед подачей полить крупеник растопленным маслом. При желании масло можно заменить сметаной.

На 1 стакан гречневой крупы — 200 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Пудинг рисовый

Промытый рис варить в кипятке 10 мин. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и, помешивая, варить 25—30 мин. Затем добавить сахар, яйца, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запечь.

Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции и подать с фруктово-ягодным соусом.

На 1 стакан риса — 2 стакана молока, 2 яйца, 2—3 ст. ложки сахара, 50 г изюма, 1/2 чайной ложки соли, 1—2 ст. ложки масла.

Биточки рисовые

Сварить вязкую рисовую кашу, дать ей немного остыть, добавить в нее сахарный песок, сырые яйца, размешать и немедленно разделать ее на биточки или котлеты (из остывшей каши изделия плохо формуются, а при жарении крошатся), обвалять их в молотых сухарях и обжарить на сковороде с маслом. Когда обе стороны зарумянятся, поставить на 4—5 мин в духовой шкаф.

Перед подачей полить маслом или дать отдельно соус (грибной или фруктово-ягодный).

На 2 стакана риса — 5 стаканов воды или молока, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 стакана сухарей, 4 ст. ложки масла.

Биточки пшенные

В кипящую воду добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и, помешивая, варить 15—20 мин. Затем кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 25—30 мин для упревания.

Готовой каше дать несколько остыть, добавить яйца, размешать, а потом, смочив руки в холодной воде, разделать ее на биточки, обвалять их в муке или сухарях и поджарить на сковороде с маслом.

Подать биточки с киселем, сметаной, маслом и молочным соусом.

На 2 стакана пшена — 5 стаканов воды или молока, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 1/2 стакана толченых сухарей, 2—3 ст. ложки масла, 2 яйца.

Котлеты пшенные с морковью

Морковь очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками, сложить в посуду, добавить немного сливочного масла и воды. Посуду закрыть крышкой и поста-

8*

вить морковь варить при тихом кипении до готовности. Готовую морковь выложить в сито, дать стечь жидкости, измельчить, соединить с вязкой горячей готовой пшенной кашей, добавить яйца и все хорошо перемешать. Готовую массу разделать на котлеты, обвалять в сухарях и поджарить на сковороде с маслом.

Перед подачей полить маслом или дать молочный соус или сметану.

На 1½ стакана пшена — 5—6 шт. моркови, 5 ст. ложек масла, 2 яйца, 3 ст. ложки сухарей, 4 стакана воды или молока, соль по вкусу.

Биточки из гречневой крупы

В кипящую подсоленную воду (1½ стакана) засыпать крупу и варить 30—35 мин. Когда каша загустеет, добавить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, яйца, сахар и перемешать.

Затем из каши приготовить биточки, обвалять их в сухарях и поджарить на сковороде с обеих сторон, пока не образуется румяная корочка.

Перед подачей на каждый биточек сверху можно положить ложку сметаны.

Эти же биточки (без сметаны) можно подать к борщу или рассольнику.

На 1 стакан гречневой крупы — 100 г творога, 2 яйца, 1 чайная ложка сахара, ½ стакана толченых сухарей, ½ чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Биточки ячневые с творогом

Ячневую крупу быстро промыть в теплой воде, откинуть на дуршлаг, дать воде тщательно стечь, крупу переложить в посуду с подсоленной водой и поставить варить, периодически помешивая.

Когда каша загустеет, оставить ее на очень слабом огне на 30—40 мин для упревания.

В готовую кашу добавить протертый творог, сырое яйцо, сахарный песок и все перемешать.

Массу разделать на биточки, обвалять в сухарях и изжарить на сковороде с маслом. К биточкам отдельно подать сметану или фруктовый соус.

На 1 стакан ячневой крупы — 180 г творога, 1½ чайной ложки сахара, 1 яйцо, 3 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки масла, ½ стакана сметаны, 3½ стакана воды.

Пловы — блюда из риса, сваренного особым способом. Плов готовят с жареной и вареной бараниной, домашней птицей, рыбой, яйцами, с вареными и сушеными фруктами, орехами и овощами.

Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и замачивают в теплой воде на 1 ч для набухания, после чего откидывают на дуршлаг или сито и варят по одному из следующих способов.

Первый способ. Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить, пока крупинки снаружи не станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. В этот момент рис надо откинуть на сито и для охлаждения поливать его холодной водой. Затем в глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40—45 мин.

Чтобы рис не пристал к дну кастрюли, на дно предварительно надо положить очень тонкую лепешку из пресного теста, приготовленного, как для лапши. Эту лепешку подают на стол вместе с пловом.

Второй способ. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый рис и варить при тихом кипении, не перемешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полить его остальным жиром, кастрюлю закрыть и продолжать варить еще 30—40 мин.

Плов с бараниной

Баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и баранина поджарятся, залить их водой так, чтобы только покрыть водой баранину; прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо до мягкости.

Перед подачей на тарелки или на блюдо положить куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим пловом, сваренным по *первому способу* (см. выше).

На 1½ стакана риса — 500 г баранины, 2 головки лука, 2 граната средней величины, ½ стакана топленого масла.

Гурийский плов

Приготовить плов по *первому способу* (см. выше) и перед подачей на стол полить его сладкой подливкой. Для приготовления подливки мед смешать с равным количеством горячей воды, прибавить промытый изюм и все вместе прокипятить в течение 10 мин.

На 2 стакана риса — по 150 г изюма и меда, 1/2 стакана топленого масла.

Узбекский плов

Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в котелке (лучше чугунком) в сильно разогретом жире, после этого добавить лук, нарезанный соломкой, а потом морковь, также нарезанную соломкой, и обжарить вместе с бараниной; затем баранину залить 4 стаканами воды, добавить соль, перец и довести до кипения.

Рис тщательно промыть, сливая воду 3—4 раза, положить в котелок с мясом и разровнять.

Когда вода в котелке выкипит, на поверхности риса сделать несколько углублений (до дна котелка) при помощи веселки или чистой деревянной палочки; чтобы плов не подгорел, влить в эти углубления по 1—2 ст. ложки воды, после чего котелок плотно закрыть крышкой и оставить на 25—30 мин на очень слабом огне.

Перед подачей плов уложить на блюдо в виде горки, сверху поместить кусочки баранины и посыпать сырым луком, нарезанным соломкой.

На 400 г жирной баранины — 2—3 стакана риса, 200—300 г моркови, 150—200 г лука, 200 г сала бараньего (или говяжьего) либо растительного масла.

Плов с тыквой и фруктами

Свежие яблоки и айву очистить от кожицы, удалив семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом.

В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать 1/3 нормы промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом. Все это полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой так, чтобы покрыть водой верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение 1 ч.

На 1 1/2 стакана риса — 500 г тыквы, 200 г свежих яблок, по 100 г айвы и изюма, 1/2 стакана масла.

Плов с изюмом

Рис перебрать, промыть и залить на 10—15 мин кипятком. Затем рис откинуть на дуршлаг, переложить в кастрюлю с кипящей водой и варить до готовности. Готовый рис откинуть на дуршлаг.

В отдельной кастрюле растопить масло, положить в нее отваренный рис, сверху залить его растопленным маслом и, плотно закрыв крышкой, поставить кастрюлю на очень слабый огонь на 25—30 мин.

Отдельно на слабом огне поджарить на масле перебранный, промытый и набухший в воде изюм.

При подаче в каждую тарелку с пловом положить по кусочку сливочного масла, закрыть его сверху рисом, а поверх риса положить поджаренный изюм.

На 2 стакана риса — 100 г изюма, 1/2 стакана масла топленого, 2 ст. ложки сливочного.

МУЧНЫЕ БЛЮДА

Вкусные и питательные мучные блюда можно приготовить из пшеничной муки, манной крупы, толокна. Широкое распространение получили пельмени, вареники, чебуреки и другие изделия, приготовляемые из пресного теста. В рецептуру их целесообразно вводить продукты, повышающие биологическую ценность блюд, например, мясо, субпродукты, яйца.

Такие мучные блюда, как клецки, галушки, пельмени хорошо сочетаются со сметаной.

Клецки из пшеничной муки или из манной крупы в масле

Вскипятить в кастрюле 3 1/2 стакана воды, посолить ее, положить ложку масла, засыпать манную крупу или муку и варить 6—8 мин, непрерывно помешивая.

Заварившееся тесто снять с огня и, не давая остыть, по одному добавлять в тесто сырые яйца, каждый раз тщательно размешивая его.

Взять тесто столовой ложкой и прижать к стенке кастрюли с таким расчетом, чтобы тесто в ложке лежало плотно. Затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять кусочки теста и опускать их в кипящую воду на 5—7 мин. (Клецки делают несколько удлиненной формы и одинаковой величины). Готовые клецки выбрать из воды шумовкой на сито, чтобы стекла вода.

Положить на тарелку, полить растопленным сливочным маслом и подавать на стол.

Вместо масла клецки можно залить сметаной. В этом случае взять только 1 ложку масла для приготовления самого теста и ½ стакана сметаны.

Клецки можно подавать и как самостоятельное блюдо, и как гарнир.

На 1 стакан манной крупы или на 1 стакан пшеничной муки — 5 яиц, ½ чайной ложки соли (для добавления в тесто), 4 ст. ложки сливочного масла, 3½ стакана воды.

Клецки из толокна в молоке

Толокно положить в кастрюлю, залить 2 стаканами холодной воды и перемешать, чтобы не было комков.

В полученное тесто добавить сырые яйца, посолить и снова перемешать.

Из теста приготовить клецки, как указано в предыдущем рецепте. Опустить клецки в горячее молоко и варить 8—10 мин.

На стол клецки из толокна подавать в молоке, в котором они варились.

На 2 стакана толокна — 2 яйца, 4 стакана молока, ½ чайной ложки соли (в тесто).

Чебуреки

Мякоть баранины и баранье (желательно курдючное) сало вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом. В измельченное мясо прибавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2—3 ст. ложки холодной воды.

Приготовленный таким образом фарш перемешать с отварным холодным рисом.

Из пшеничной муки, воды и яиц с прибавлением ½ чайной ложки соли замесить, как для лапши, пресное крутое тесто. Раскатав тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце. На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом.

Перед подачей жарить чебуреки на глубокой сковороде или противне с маслом.

На 3 стакана муки — 400 г баранины, 100 г сала, 1 яйцо, ¾ стакана воды для теста, 50 г риса, перец по вкусу, 200 г топленого жира для жарения.

Галушки украинские

Муку просеять, сделать в ней углубление в виде воронки, в которое влить $1/2$ стакана воды, 2 ст. ложки растопленного масла и 2 яйца, взбитые с неполной чайной ложкой соли. Все это смешать с мукой, а потом взбить, пока не получится гладкое не очень крутое тесто.

Тесто раскатать ровным слоем толщиной $1/2$ см и разрезать на небольшие кусочки любой формы.

Кусочки теста (галушки) опустить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении примерно 10 мин. Когда готовые галушки всплывут на поверхность воды, переложить их шумовкой в дуршлаг или на сито и дать стечь воде.

В это время в кастрюле или на сковороде разогреть сливочное или топленое масло, положить в него галушки и, встряхивая посуду, слегка поджарить их.

В заправленные маслом горячие галушки можно прибавить сметану.

Масло можно заменить поджаренным свиным салом (шпиком), разрезав его на мелкие кубики, и вместе со шкварками заправить им галушки.

На $2 1/2$ стакана пшеничной муки — 2 яйца, $1/2$ стакана сметаны, 100 г сливочного или топленого масла.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Приготовление блюд из макарон, лапши и вермишели отличается простотой, требует небольшой затраты труда и времени. Макаронные изделия для варки закладывают в кипящую подсоленную воду. На каждые 100 г макарон берут 2 стакана воды, $1/2$ чайной ложки соли (5 г). Макароны варят 20—30 мин, лапшу 12—15 мин. Сваренные макароны откидывают на сито. Когда вода стечет, макароны, не давая им остыть, заправляют маслом или соусом.

Воду (отвар) после макарон следует использовать для заправочных супов, супов-пюре и соусов.

Можно варить макароны иначе, не сливая воду. В этом случае воды берут меньше, с таким расчетом, чтобы макароны впитали всю воду. При этом способе варки на 100 г макарон берут 1 стакан воды.

Макароны, как и при варке со сливанием воды, кладут в кипящую подсоленную воду, варят при помешивании 20 мин, затем кастрюлю с макаронами закрывают

крышкой и ставят для упревания на слабый огонь на 15—20 мин.

После этого заправляют готовые макароны маслом, размешивают и подают на стол.

Макароны, лапша или вермишель с маслом

Сварить макароны, вермишель или лапшу, как это указано выше, слить воду, заправить их маслом и размешать.

На 250 г макарон, вермишели или лапши — 2 ст. ложки масла.

Макароны с мясом

Говядину, баранину или свинину пропустить через мясорубку, положить на разогретую сковороду с жиром, посолить, поперчить и обжарить, помешивая, до готовности. Готовое мясо вновь пропустить через мясорубку, добавить в него поджаренный лук, все это хорошо прогреть на сковороде. Одновременно отварить в подсоленной воде макароны, слить с них отвар и соединить макароны с мясом, размешать.

На 150 г макарон — [illegible] г мяса, 4 ст. ложки масла, 2 головки лука, соль по вкусу.

Макароны с сыром

Сварить макароны (см. выше), заправить их маслом и половиной натертого сыра и все хорошо размешать. Перед подачей макароны посыпать оставшимся сыром.

На 250 г макарон — 50 г сыра, 2 ст. ложки масла.

Макароны в томате с грибами и ветчиной

Сварить макароны (см. выше). Ветчину и сваренные грибы нарезать в виде мелкой лапши и поджарить на масле. Затем в поджаренные ветчину и грибы добавить томат-пюре, прокипятить, смешать с макаронами.

На 250 г макарон — 100 г варсной ветчины, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 4 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла.

Макаронник или лапшевник с яйцом

Сварить макароны или лапшу, слить с них воду. В отдельную кастрюлю влить холодное молоко, положить сырые яйца, сахар, соль. Затем, хорошо размешав, влить это молоко в макароны или лапшу, уложенные на смазанную маслом сковороду, посыпать панировочными су-

сухарями, сбрызнуть маслом и запекать в духовом шкафу 15—20 мин, пока не образуется корочка.

Перед подачей посыпать макаронник сахаром или полить маслом.

На 250 г макарон или лапши — 1 яйцо, 1 стакан молока, по 2 ст. ложки сахара и сухарей, ½ чайной ложки соли, 1 ст. ложка масла.

Макаронник или лапшевник с творогом

Сварить макароны или лапшу (см. с. 233) и смешать с сырыми яйцами, солью и сахаром. Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, хорошо смешать его с макаронами или лапшой, выложить на сковороду, смазанную маслом, разровнять, сверху посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в духовом шкафу 15—20 мин. Перед подачей посыпать сахаром.

На 250 г макарон — 2 яйца, 1 стакан творога, по 2 ст. ложки сахара и сухарей, ½ чайной ложки соли, 1 ст. ложка масла.

Макаронник или лапшевник с мясом

Сварить макароны или лапшу (см. с. 233). Мясо (говядину, баранину, свинину) пропустить через мясорубку, посыпать солью и перцем, положить на разогретую с маслом сковороду, поджарить на слабом огне. Когда мясо будет готово, еще раз пропустить его через мясорубку, добавить 2 ст. ложки бульона или отвара от макарон и хорошо размешать. Можно также добавить в мясо поджаренный лук. Вместо сырого мяса можно взять вареное или жареное.

В сваренные макароны или лапшу положить сырые яйца, соль, перемешать и ровным слоем выложить половину на сковороду, смазанную маслом. На этот слой равномерно разложить подготовленный мясной фарш и закрыть его остальными макаронами или лапшой, разровнять, сверху посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть маслом. Запекать в духовом шкафу 15—20 мин.

На 250 г макарон или лапши — 250 г мяса (мякоти), 1 яйцо, ½ чайной ложки соли, 2 ст. ложки сухарей, 1 ст. ложка масла.

БЛЮДА ИЗ КУКУРУЗЫ

Блюда из кукурузы пользуются популярностью в некоторых наших южных республиках. В Молдавии из кукурузной муки специального помола приготовляют ма-

мамыгу, которую подают с молоком, с брынзой или со сливочным маслом. В Грузии из кукурузной муки выпекают пресный хлеб «мчади», который подают к столу в горячем виде, он хорошо сочетается с острыми блюдами грузинской кухни. Сваренные початки недозревшей кукурузы любят на Украине.

Различные изделия из кукурузной муки быстро черствеют, а остывшая сваренная крупа становится жесткой и невкусной, поэтому готовить блюдо из кукурузы следует незадолго до употребления.

Кукуруза в початках отварная по-украински

Для варки в початках пригодна только молодая кукуруза — молочной спелости.

Початки кукурузы очистить от листьев и волокон и сварить в подсоленной воде. Готовую кукурузу переложить на блюдо.

Отдельно подать сливочное масло.

Початки кукурузы можно варить, не очищая от листьев, снимая их лишь перед подачей к столу.

Каша из кукурузной крупы

В кипящую подсоленную воду всыпать, помешивая, просеянную крупу и варить на слабом огне 10—15 мин. Затем влить в кашу кипящее молоко, размешать и продолжать варку на слабом огне еще 15—20 мин или закрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовой шкаф.

К каше подать сливочное масло и сахарный песок.

На 1 стакан кукурузной крупы — 1 стакан воды, 2 стакана молока, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Кукурузная каша с яйцом

В кипящую воду добавить соль, сахар, засыпать просеянную кукурузную муку, но не размешивать, пока вода снова не закипит. Как только вода с мукой закипит, все следует быстро перемешать, чтобы получилась однородная (без комков) вязкая каша. Поверхность каши сровнять, посуду закрыть крышкой и каше дать упреть на слабом огне или в духовом шкафу в течение 10—15 мин. Варить эту кашу следует не ранее чем за 20 мин до подачи на стол, так как остывшая каша становится невкусной.

К каше подать топленое масло, в которое добавить сваренные вкрутую яйца.

Вместо масла можно подать мелко нарезанное и поджаренное с луком свиное сало или сметану.

На 1 стакан кукурузной муки — 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 3 ст. ложки масла, соль по вкусу.

Драчена из кукурузы

Кукурузную муку смешать с пшеничной мукой, добавить соль, питьевую соду и просеять. Белки взбить, добавить немного больше половины нормы молока, желтки яиц и хорошо размешать. В эту массу постепенно при непрерывном взбивании и вымешивании добавить смешанную с солью и содой муку, после чего сразу же выложить массу на горячую сковороду с разогретым маслом. Затем массу хорошо выровнять, полить остатком горячего молока и, не размешивая теста, запечь в духовом шкафу при температуре 125—130 °С в течение 25—30 мин.

Готовую драчену разрезать на порции, полить маслом и отдельно подать сметану.

На 1½ стакана кукурузной муки — ½ стакана муки пшеничной, 2 яйца, 2 стакана молока, ½ чайной ложки соды, 4 ст. ложки масла, ¼ чайной ложки соли.

Мамалыга*

В кипящую подсоленную воду всыпать просеянную кукурузную муку, размешать и варить при слабом кипении 15—20 мин. Затем массу хорошо вымешать деревянной лопаточкой, чтобы она стала однородной, закрыть посуду крышкой и продолжать варку вновь на слабом огне на водяной бане около 15 мин. Когда мамалыга упреет и будет отставать от стенок посуды, выложить ее на смоченное кипяченой водой блюдо или в глубокую тарелку и разрезать на порции.

Отдельно подать масло, сметану, брынзу или молоко.

На 1 стакан кукурузной муки — 2 стакана воды, ¼ чайной ложки соли.

Полента с сыром

В кипящую подсоленную воду добавить топленое или растительное масло, всыпать просеянную кукурузную муку и, не размешивая, дать вскипеть, после чего варить на слабом огне 15—20 мин. Затем эту массу вымешивать деревянной лопаточкой до тех пор, пока она не станет

* *Рецепт молдавской кухни.*

однородной, и продолжать варку на слабом огне еще 15—20 мин. Перед подачей посыпать поленту тертым сыром.

На 1 стакан кукурузной муки — $1\frac{1}{2}$ стакана соды, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка тертого сыра, соль по вкусу.

Консервированная кукуруза с маслом

Вскрыть банку кукурузы, содержимое вылить вместе с отваром в кастрюлю, довести до кипения. Затем кукурузу откинуть на дуршлаг или сито и дать отвару стечь, горячие зерна кукурузы переложить обратно в кастрюлю, добавить в нее соль, сахар, сливочное масло мелкими кусочками и, подогревая, аккуратно перемешать.

Вместо сливочного масла кукурузу можно заправить молочным или сметанным соусом.

Перед подачей посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На 500 г кукурузы консервированной — 2 ст. ложки сливочного масла или $^3/_4$ стакана молочного или сметанного соуса, $^1/_2$ чайной ложки сахара, соль по вкусу.

БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ

Перебранные, промытые фасоль, горох, чечевицу перед тепловой обработкой желательно замачивать в холодной воде, как указано в рецептах. Это сокращает продолжительность варки и сохраняет форму бобовых.

Следует учитывать, что при варке с кислыми продуктами бобовые развариваются медленнее, поэтому соль и соусы надо добавлять только в момент полной готовности блюда.

Фасоль или горох с маслом и луком

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 6—8 ч, затем воду слить, фасоль залить свежей водой и поставить варить. Когда фасоль разварится, воду слить, добавить поджаренный на масле лук, посолить и перемешать. Таким же способом можно приготовить и горох.

На 1 стакан фасоли — $^1/_2$ чайной ложки соли, 1 головка лука, 1 ст. ложка масла.

Фасоль в томате

Сварить фасоль, как указано выше, воду слить, добавить поджаренный в масле лук, томат-пюре, посолить, перемешать и прогреть.

На 1 стакан фасоли — 2 ст. ложки томата-пюре, 1 головка лука, 1 ст. ложка масла.

Фасоль с орехами

Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 6—8 ч, затем слить воду, снова залить фасоль холодной водой и сварить ее.

Добавить в фасоль мелко нарезанный репчатый лук и дать закипеть.

Ядро грецкого ореха истолочь, добавить в фасоль, посыпать солью, перцем и все это тщательно размешать деревянной ложкой.

Подготовленную фасоль переложить в салатник или в глубокую фарфоровую посуду и перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Фасоль с орехами можно подавать в горячем или в холодном виде.

На 1 стакан фасоли — 50 г ядер грецкого ореха, 1 головка репчатого лука или 75 г зеленого.

Котлеты из фасоли с грибным соусом

Сваренную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль и тщательно вымешать.

Из полученной массы разделать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде, разогретой с маслом.

Подавать с грибным соусом (см. с. 211).

На 2 стакана фасоли — 50 г белого хлеба, 1/4 стакана молока, 2 яйца, 20 г сушеных грибов, 1/2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сухарей, 3 ст. ложки масла.

Пюре из гороха или чечевицы

Горох или чечевицу перебрать, промыть, замочить (горох на 6—8 ч, чечевицу на 5—6 ч) и затем сварить на слабом огне. Когда горох или чечевица сварится, оставшуюся воду слить, положить соль, после чего горох или чечевицу размешать и пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито. Затем добавить мелко нарубленный и поджаренный на масле лук и снова хорошо перемешать.

На 1 стакан гороха или чечевицы — 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки масла.

Пюре гороховое, запеченное с мясом

Мякоть жирной свинины и говядины провернуть через мясорубку. Положить в глубокую сковороду и поставить в духовой шкаф жарить, периодически помешивая.

Лук репчатый нашинковать и пассеровать до мягкости. С обжаренного мяса слить сок. Лук репчатый смешать с обжаренным мясом, провернуть через мясорубку.

Муку обжарить до светло-желтого цвета. Одну часть обжаренной муки развести соком от мяса, довести до кипения, проварить так, чтобы получился густой соус, соединить с провернутым мясом; добавить по вкусу соль, перец молотый, мелко нарезанную зелень.

Сварить горох до готовности, провернуть без отвара через мясорубку; оставшуюся обжаренную муку развести отваром от гороха до получения соуса, по консистенции напоминающего густую сметану, посолить, соединить с горохом, добавить сырое яйцо и хорошо взбить веничком.

На смазанную жиром сковороду положить одну часть горохового пюре, сверху — подготовленный мясной фарш, а затем из бумажной трубочки выпустить кругом фарша зигзагообразные полоски горохового пюре, смазать яйцом. Запечь в духовом шкафу. Подавать на сковороде, полив маслом.

На 2 стакана гороха — по 150—200 г говядины и жирной свинины, 3 головки лука репчатого, 1½—2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки масла, 1—2 чайные ложки мелко нарезанной зелени.

Чечевица, тушенная с копченой грудинкой

Промытую чечевицу замочить в холодной воде на 5—6 ч, затем воду слить. Грудинку обварить кипятком и нарезать тонкими ломтиками. Нашинковать лук и слегка поджарить его вместе с грудинкой. После этого чечевицу и грудинку положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды или бульона, добавить томат-пюре, соль, перец, лавровый лист и, накрыв кастрюлю, тушить чечевицу в течение 30 мин. Перед подачей готовую чечевицу выложить на тарелку горкой и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

На 1 стакан чечевицы — 150 г грудинки, 2 головки лука, 1 ст. ложка томата-пюре.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Тесто различают дрожжевое (кислое) и пресное (бездрожжевое). Дрожжевое тесто готовят на воде, молоке цельном или разбавленном водой. Изделия из дрожжевого теста, приготовленного на молоке, более вкусны и ароматны, корочка у них получается блестящая, с хорошим колером. Из дрожжевого теста можно пригото-

вить пирожки печеные и жареные, кулебяки, пироги с разными начинками, ватрушки, куличи, сдобу, блины, оладьи и другие изделия.

Дрожжевое тесто готовят двумя способами: безопарным и опарным.

Безопарным способом пользуются в том случае, если нужно приготовить тесто с небольшим содержанием сдобы, в противном случае применяют опарный способ.

Для сбраживания в дрожжевом тесте используют обычные хлебопекарные прессованные дрожжи, которые можно заменить сухими дрожжами (их берут в два раза меньше по сравнению с обычными).

Недопустимо избыточное количество жиров и сахара в дрожжевом тесте. Избыток сахара совершенно прекращает жизнедеятельность дрожжей, а жир полностью покрывает дрожжевые клетки пленкой, непроницаемой для воды и питательных веществ, без которых дрожжи существовать не могут. Особенно заметно действие жидких масел.

Изделия из дрожжевого теста усваиваются лучше, чем изделия, приготовленные с химическими разрыхлителями.

Пресное (бездрожжевое) тесто готовят преимущественно на сметане.

Изделия из дрожжевого теста

Приготовление дрожжевого безопарного теста. В подготовленую посуду влить необходимое количество подогретого до 30—40 °С молока, добавить в него отдельно разведенные в небольшом количестве теплого молока или воды и процеженные дрожжи, просеянный сахарный песок, яйца и соль. Жидкость в посуде размешать, всыпать в нее просеянную муку и замесить тесто. Чтобы безопарное тесто получилось высокого качества, для его приготовления следует использовать муку тонкого помола высшего или первого сортов с добавлением к ней до 30 % муки-крупчатки.

Перед окончанием замеса в тесто добавить растопленное до густоты сметаны сливочное или топленое масло, сливочный или столовый маргарин или растительное масло и замес продолжить до тех пор, пока масло не соединится с тестом. Хорошо вымешанное тесто должно быть однородным, без комков непромешанной муки и в процессе замеса легко отставать от рук и стенок посуды. После замеса тесто слегка посыпать мукой, посуду закрыть крышкой или чистой тканью и поставить на 3—3½ ч в теплое место (28—30 °С) для брожения.

В процессе брожения дрожжевые грибки, разлагая сахар, выделяют углекислый газ, который разрыхляет тесто. Однако слишком большое количество углекисло-

го газа замедляет процесс брожения. Поэтому, чтобы освободить тесто из излишне накопившегося углекислого газа, делают обминку, т. е. легкое перемешивание теста.

При обминке тесто обогащается кислородом воздуха, что способствует развитию дрожжей и значительному увеличению объема теста.

Тесто, приготовленное из муки с хорошей клейковиной, следует обминать 2—3 раза, а из муки со слабой клейковиной — 1 раз. Первую обминку делают через 1—1½ ч, затем через 2—2½ ч и перед разделкой.

Готовое тесто не должно перестаиваться, так как качество его от этого ухудшается. Изделия из перестоявшегося теста получаются грубые с кислым привкусом. Поэтому совершенно излишне ставить тесто с вечера.

Для приготовления теста на 3 стакана пшеничной муки берется: 1 стакан молока или воды, 2 ст. ложки масла, 1½ ст. ложки сахара, 1½ яйца, ½ чайной ложки соли, 15 г дрожжей.

Приготовление дрожжевого опарного теста. Опарное тесто готовят в два приема. Сначала из муки, молока и дрожжей готовят опару. Для ее замеса молоко (примерно 80 % нормы) подогревают до 30 °C, затем вливают в него разведенные в небольшом количестве теплого молока или воды и предварительно процеженные дрожжи. Жидкость размешивают и всыпают в нее подготовленную муку (примерно 50 % нормы), добавляют немного сахара для подкормки дрожжей и все это размешивают до получения однородной массы. Густоту опары определяют в зависимости от качества муки. Из муки, содержащей хорошую эластичную клейковину, опару готовят более жидкую, а из муки со слабой клейковиной — более густую.

Лучшей мукой для опарного дрожжевого теста считается мука-крупчатка.

Процесс брожения опары из муки с хорошей клейковиной продолжается дольше, чем из муки со слабой клейковиной. Во время брожения тесто опары должно увеличиться в объеме в 2—3 раза и потом оно постепенно будет опадать, что и послужит признаком готовности опары.

В готовую опару добавить оставшуюся часть теплого молока, растворенную соль, яйца, сахар, все это размешать, всыпать муку и замешивать тесто до тех пор,

пока оно не будет гладким, эластичным и легко отставать от рук и стенок посуды.

После этого в тесто ввести растопленное до сметанообразного состояния масло (сливочное или топленое), сливочный или столовый маргарин, растительное масло и вновь продолжить замес до полного соединения масла с тестом. Замешенное тесто слегка посыпать сверху мукой, посуду закрыть крышкой или тканью и поставить в теплое место (25—30 °С) на $1\frac{1}{2}$—2 ч для брожения, после чего сделать обминку. В дальнейшем делать то же, что с безопарным тестом.

Продолжительность брожения опары и теста можно регулировать изменением температурных условий, помещая посуду с тестом в более теплое или прохладное место. Улучшить вкус и аромат сладкого дрожжевого теста можно добавлением ароматических веществ (натертой на терке цедры апельсина или лимона, ванильного сахара или ванилина, плодов мелко растертого кардамона и др.).

Для приготовления опары на $1\frac{1}{2}$ стакана муки пшеничной требуются $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды, 2 г сахарного песку, 20 г дрожжей.

Для приготовления теста на 2 стакана муки пшеничной требуются $\frac{1}{4}$ стакана молока или воды, 7 ст. ложек масла, 4 яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

Пирожки печеные из дрожжевого теста

Опарное или безопарное тесто (см. выше) выложить на пирожковую доску, посыпанную мукой, разделать на кусочки равной величины и придать им форму шариков. После небольшой расстойки (5—7 мин) раскатать шарики в круглые лепешки толщиной 1 см и на каждую лепешку положить начинку. Края лепешек соединить и защипать, придав им овальную форму.

Сформованные пирожки уложить ровными рядами с расстоянием между пирожками 3—4 см на металлические листы, смазанные жиром, и поставить на 20—40 мин в теплое (30—35°) влажное место для расстаивания, так как в процессе формования пирожков углекислый газ из теста частично улетучивается, тесто уплотняется и становится малопористым. Причем в помещении, где расстаиваются пирожки, не должно быть сквозняков, иначе на поверхности их образуется корочка, которая ухудшает качество изделий. Готовность тес-

та при расстойке определяется органолептическим способом. Расстоявшееся тесто увеличивается в объеме и делается мягким. Если при легком надавливании пальцем на поверхности изделия углубление быстро исчезает, то расстойка еще недостаточна. При нормальной расстойке углубление на тесте исчезает медленно.

После расстойки пирожки аккуратно смазать хорошо размешанными сырыми яйцами (лучше желтками), и после этого немедленно выпекать в духовом шкафу при температуре 230—260 °С в течение 10—15 мин. Для улучшения вкуса готовые горячие пирожки смазать сливочным маслом или маргарином, уложить в один ряд на деревянный лоток или доску, накрыть чистым полотенцем и оставить на 10—15 мин.

Печеные пирожки можно готовить с начинкой из мяса, ливера, капусты, моркови, лука или риса с яйцами и др.

Пирог печеный из дрожжевого теста

Пирог можно делать, как и пирожки, с любой начинкой — из мяса, ливера, рыбы с рисом, вязиги, капусты, риса и яиц, каши, грибов.

Приготовленное тесто (опарное или безопарное — см. с. 241) разделить на 2 равных куска, каждый из них раскатать в ровный пласт толщиной приблизительно 3/4 см. Один пласт положить на пирожковый лист или противень, смазанный маслом, разложить на тесте ровным слоем начинку, накрыть его другим пластом теста и края защипать; если окажется лишнее тесто, то его срезать с краев, придав пирогу правильную прямоугольную форму. Тесто можно раскатать и в один пласт, в этом случае после раскатки слегка посыпать тесто мукой, сложить вдвое и поместить на противень.

Пирог можно украсить разными фигурками из теста. Для этого оставшееся тесто раскатать, вырезать из него ножом или выемкой ромбики, звездочки, кружочки, которые смазать взбитым яйцом с нижней стороны и красиво уложить на пирог. После этого дать пирогу подняться в теплом месте, смазать взбитым яйцом, сверху в двух-трех местах сделать проколы ножом для выхода пара во время выпечки и поставить в жаркий духовой шкаф на 25—30 мин.

Подавать пирог лучше всего горячим, разрезав вдоль на 2—3 части (смотря по величине пирога) и поперек —

кусками шириной 4—5 см. Если пирог не подают в горячем виде, то его надо переложить на чистую бумагу и накрыть чистым полотенцем, чтобы он остывал постепенно, сохраняя мягкую, нежную корочку.

Пирог к чаю

Приготовить дрожжевое опарное тесто (см. с. 242). В конце замеса в тесто добавить изюм, нарезанные кубиками цукаты и лимонную цедру. Готовое тесто скатать в круглый шар, сформовать из него продолговатый батон и дать ему 5—10 мин расстояться. Затем сделать скалкой по длине батона 2 широких углубления и сложить пополам в длину, после чего еще раз прижать скалкой. Пирог положить на смазанный маслом противень и дать расстояться. После полной расстойки смазать пирог яйцом, посыпать рублеными орехами и выпекать при температуре 210—220 °С. После выпечки смазать изделие сливочным маслом, а когда остынет, посыпать сахарной пудрой с ванилином.

Изюм для пирога перед закладкой в тесто следует перебрать и аккуратно промыть теплой водой.

На 2 стакана муки — 3 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки масла, 3 яйца, 1/4 чайной ложки соли, 1/2 стакана воды или молока, 10 г дрожжей, 2 стакана изюма, 1/2 стакана цукатов, цедра с 1 лимона или апельсина, 1/2 стакана орехов, 1 ст. ложка масла для смазки.

Ватрушки из дрожжевого теста

Готовое тесто (опарное или безопарное — см. с. 241) выложить на пирожковую доску, посыпанную мукой. Из теста сформовать круглые пышечки, уложить их с промежутками 3—4 см на смазанный жиром лист или сковороду и поставить на 15—20 мин в теплое место для расстойки. В расстоявшихся булочках концом пестика или донышком маленького стакана сделать посредине углубление, которое потом в нескольких местах проколоть концом ножа или вилкой и заполнить творожной начинкой. Затем ватрушкам дать 10—15 мин расстояться в теплом месте, смазать их взбитым яйцом и выпекать при температуре 220—240 °С в течение 10—15 мин.

Начинку для ватрушек можно изготовить из повидла, свежих ягод, картофеля и других продуктов.

Свежие ягоды — землянику, клубнику, малину — положить в углубление, тесто посыпать сахаром и края смазать взбитым яйцом.

На 4 стакана пшеничной муки — 6 ст. ложек сахара, 4 яйца, $1/2$ чайной ложки соли, 20 г дрожжей, 500—600 г начинки, 1 стакан молока или воды.

Пирожки жареные из дрожжевого теста

Подготовить тесто безопарным или опарным способом (см. с. 241), но жиже, чем для пирожков печеных. Из готового теста сформовать маленькие круглые булочки, уложить их на столе, посыпанном мукой, дать расстояться 5—10 мин. Затем булочки раскатать в форме круглых лепешек. На середину каждой лепешки положить начинку и края лепешек защипать, придавая пирожкам плоскую полукруглую, шаровидную или цилиндрическую форму. Разделанные пирожки уложить на лист, посыпанный мукой, и поставить на 15—20 мин для расстойки. Затем с пирожков смести муку (так как, попадая при этом в горячий жир, она горит, засоряет жир и изделия получаются темного цвета), положить их на сковороду швом вниз и жарить 5—7 мин в большом количестве хорошо разогретого топленого или растительного масла или смальца, переворачивая их с одной стороны на другую так, чтобы они подрумянились со всех сторон. Жареные пирожки готовят с мясом, ливером, капустой, повидлом, вареньем. Если пирожки жарить в недостаточно нагретом жире, то вкус их ухудшается, а расход жира при жарке увеличивается.

На 4 стакана пшеничной муки — 4 ст. ложки масла, $2^1/_2$ ст. ложки сахара, $1^1/_2$ стакана молока или воды, 4 яйца, 20 г дрожжей, $1/2$ чайной ложки соли, 300 г жира для жаренья пирожков.

Сладкий пирог из дрожжевого теста

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом (см. с. 242). Готовое тесто раскатать слоем примерно 1 см, положить на смазанный маслом противень или сковороду с нетолстым дном. Обрезать лишнее тесто, положить на раскатанное тесто начинку и загнуть края на 2 см.

Поверх начинки сделать из полосок теста плетенку. Чтобы концы полосок в плетенке прочно пристали к краям пирога, их смачивают яйцом. Затем поставить пирог на 10—15 мин в теплое место для расстойки. После полной расстойки пирог смазать яйцом и выпекать при 230—240 °С в течение 20—30 мин. Готовый пирог осторожно снять с противня, уложить на доску и, после того как остынет, разрезать его на порции и посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Сладкий пирог готовят с начинкой из повидла, варенья, джема, яблок и других продуктов.

На 3 стакана пшеничной муки — 4—5 ст. ложек сахара, 6 ст. ложек масла, 3/4 стакана молока или воды, 2/3 чайной ложки соли, 3 яйца, 20 г дрожжей, 350 г начинки.

Пирог сибирский с рыбой

Приготовить опарное дрожжевое тесто (см. с. 242), разделить его на две равные части, раскатать каждую часть в форме шара и дать тесту несколько расстояться в теплом месте. Затем одну часть теста раскатать в пласт прямоугольной или другой формы (по размеру листа) толщиной 1 см. Тесто слегка посыпать мукой, завернуть на скалку и разложить на смазанный жиром лист. На тесто положить куски сырого рыбного филе, посыпать солью, перцем, поджаренным луком, закрыть вторым раскатанным пластом теста, швы по бокам плотно соединить и поставить пирог на 20—25 мин для расстойки. После расстойки пирог смазать яйцом, проколоть в нескольких местах ножом для выхода пара и выпекать при температуре 210—230 °C в течение 35—40 мин. Готовый пирог смазать маслом и перед подачей разрезать на порции.

На 2½ стакана муки — 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки масла, 2 яйца, ½ чайной ложки соли, ¾ стакана молока или воды, 15 г дрожжей. Для начинки — 60 г филе некостистых рыб, 100 г лука, 1½ ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Кулебяка из дрожжевого теста

Кулебяка отличается от пирога своей формой: она должна быть более узкой и высокой, тогда как пирог обычно делается широким и плоским. Кроме того, кулебяку иногда приготовляют с двумя или тремя различными начинками, располагая их слоями, например слой отварного риса, затем слой мясного фарша и, наконец, слой крутых яиц, нарезанных кружочками. Для того чтобы нижний слой теста с внутренней стороны в готовой кулебяке не получился влажным, на тесто кладут менее влажный фарш, как, например, рис, рассыпчатую кашу, а поверх — более влажный и сочный мясной или рыбный фарш.

Тесто, приготовленное опарным или безопарным способом (см. с. 241), но более крутое и сдобное, чем обычно, раскатать в пласт по длине противня или листа (толщиной 1 см, а по ширине 20 см), положить на по-

лотенце, слегка посыпанное мукой, уложить на середину теста во всю его длину узкой полосой начинку, поднять края теста, соединить их и защипать; затем, приподняв полотенце за края, переложить осторожно кулебяку швом вниз на противень, смазанный маслом. Кулебяку можно украсить тонкими полосками из теста, располагая их поперек на некотором расстоянии одна от другой. Чтобы полоски теста лучше держались на кулебяке, концы и середину их с нижней стороны нужно смазать яйцом. После этого поставить кулебяку в теплое место, дать ей немного подойти, а затем смазать яйцом, сделать в двух-трех местах проколы ножом для выхода пара во время выпечки и поставить в жаркий духовой шкаф. Выпекается кулебяка в течение 35—45 мин. Если во время выпечки зарумянивается только один конец кулебяки, то ее надо повернуть другим концом, а если начинает сверху подгорать, покрыть влажной бумагой. Чтобы узнать, готова ли кулебяка, надо проткнуть тесто лучинкой, и если на лучинке, вынутой из кулебяки, нет теста и она сухая, то кулебяка готова. Кулебяку снять с противня, покрыть чистым полотенцем, чтобы она, остывая, сохранила мягкую корочку. Кулебяку можно подавать с мясным или куриным бульоном.

На 1 кг муки — 1¾ стакана молока, 50 г дрожжей, 100—125 г масла, 4—5 яичных желтков, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка соли. Для начинки — 500 г мяса (мякоти), 2 ст. ложки масла, 2 вареных яйца, 1 головка лука.

Беляши (ватрушки с мясом)

Приготовить дрожжевое тесто (см. с. 241) и разделать его на небольшие лепешки.

Одновременно приготовить мясную начинку. Для этого мясо нарезать небольшими кусочками, мелко порубить или пропустить через мясорубку и смешать с мелко нарезанным луком, добавив соль и перец.

На середину лепешек положить столовую ложку начинки и защипать края теста, придавая форму ватрушек. Приготовленные беляши обжарить с обеих сторон на разогретой сковороде с маслом (сначала с открытой стороны), после чего переложить их на блюдо.

На 500 г муки — 1 стакан молока или воды, 15 г дрожжей и ½ чайной ложки соли. Для начинки — 400 г мяса (мякоти), 2—3 головки лука, 100 г жира для жаренья (масла топленого, растительного или маргарина), соль, перец молотый по вкусу.

Бабка морковная

В посуду влить 1/2 стакана теплой воды, развести в ней дрожжи, положить натертую морковь, яйца, всыпать стакан просеянной муки и, размешав, поставить в теплое место для подъема.

В поднявшуюся опару всыпать остальную муку, положить масло, сахар, ванилин, цедру, соль, вымесить и поставить для вторичного подъема. Когда тесто хорошо поднимется, выложить его в форму, смазанную маслом, и поставить в духовой шкаф примерно на 1 ч для выпечки. Готовая морковная бабка должна получиться ярко-шафранного цвета.

На 500 г муки — 250 г морковного пюре, 100—125 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 3 яйца, 20 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Пахлава*

В слегка подогретое молоко добавить дрожжи и соль, размешать до полного растворения, добавить яйцо, топленое масло и замесить крутое тесто. Через 1—1 1/2 ч тесто раскатать в пласт толщиной 1/2 см.

На противень, смазанный маслом, положить слой теста, сверху посыпать измельченным миндалем или орехами, смешанными с сахаром, и закрыть вторым слоем теста, смазать маслом и снова посыпать начинкой. Так составить несколько слоев. Затем разрезать пахлаву на ромбы размером 10×4 см, смазать желтком, смешанным с шафраном. В середину каждого ромба поместить половинку ядра ореха.

Выпекать пахлаву в духовом шкафу при температуре 180—200 °С в течение 35—40 мин. За 15 мин до готовности глазировать пахлаву сверху сиропом или медом.

На 1 1/2 стакана муки — 60 г масла топленого, 4 ст. ложки молока, 1 яйцо, 8 г дрожжей, 200 г миндаля очищенного или ядер орехов, 200 г сахара, 0,2 г ванилина, 0,4 г шафрана, 20 г меда.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПРЕСНОГО БЕЗДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Для приготовления пресного (бездрожжевого) теста на 500 г муки берут 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 яйца, 1 ст. ложку сахара и 1/2 чайной ложки соли. На пирожковую доску просеивают муку холмиком, делают в нем углубление, в которое кладут сметану, масло, соль, сахар, вливают яйца и быстро

---

* *Рецепт азербайджанской кухни.*

замешивают тесто. Скатав тесто в шар, кладут его на тарелку, покрывают полотенцем и выносят в холодное место на 30—40 мин.

Если тесто готовят без сметаны, то на 500 г муки берут 200 г масла или маргарина, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки водки или коньяка, 1/2 чайной ложки соли.

Теста, полученного из этого количества продуктов, достаточно для выпечки 20—25 пирожков или ватрушек.

Пирожки из пресного теста

Приготовить пресное тесто, как указано выше, раскатать в пласт слоем 1/2 см, вырезать кружки стаканом или специальной выемкой; смазав кружки теста сверху взбитым яйцом, положить на середину их начинку и сделать пирожки разной формы. Пирожки уложить на лист с промежутками 1 1/2—2 см, смазать взбитым яйцом и выпекать в жарком духовом шкафу в течение 10—15 мин.

На 500 г муки — 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 2 ст. ложки масла.

Ватрушки из пресного теста

Приготовить пресное тесто, как указано выше, раскатать в пласт толщиной 1/2 см, вырезать стаканом или круглой выемкой кружки: обрезки теста смять в комок, снова раскатать и также вырезать кружки. Положить на середину кружков творог или ягоды, загнуть края кружков, после чего ватрушки уложить на сухой лист или противень, смазать взбитым яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 10—15 мин для выпечки.

Плацинда с тыквой*

Приготовить пресное тесто (см. с. 249). Раскатать большой круглый корж, смазать маргарином. На середину положить фарш из тыквы и края теста соединить. Выпекать в духовом шкафу при температуре 200—220 °С. После выпечки разрезать плацинду на куски и смазать маслом.

Фарш приготовить из очищенной от кожи и семян тыквы. Тыкву протереть на терке, посолить, дать немного отстояться, затем слегка отжать и добавить сахар.

На 350 г муки — 1 яйцо, 100 г сахара, 150 г маргарина, 400 г тыквы очищенной.

---

* *Рецепт молдавской кухни.*

Вертута с брынзой*

Приготовить пресное тесто (см. с. 249), раскатать в большой пласт, смазать сливочным маслом. На края пласта и по всей середине распределить брынзу и скрутить пласт в виде рулета. Перед выпечкой смазать яйцом. Выпекать в духовом шкафу при температуре 200—220 °С. Перед подачей на стол нарезать на порции по 100—200 г и полить растопленным сливочным маслом.

На 320 г муки — 3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла (в тесто), 80 г сливочного масла, 500 г брынзы.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ СЛОЕНОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Приготовить безопарное дрожжевое тесто (см. с. 241) и раскатать в прямоугольный пласт толщиной 1—1½ см. На середину пласта положить размягченное сливочное масло или маргарин (50 % нормы), закрыть его частью пласта, на который также положить масло, затем накрыть третьей частью пласта. Таким образом получится 3 слоя теста и 2 слоя масла. Затем пласт теста посыпать мукой и раскатать до толщины 2—3 см, смести с него муку и сложить вчетверо. В результате всех операций образуется пласт с 32 слоями масла.

При закатке 200—300 г масла тесто, приготовленное из 2 стаканов муки, должно иметь не менее 32 слоев масла, иначе масло при выпечке вытечет.

При закатке 100—200 г масла тесто следует делать в 8—16 слоев, т. е. следует складывать пласт теста при раскатывании не вчетверо, а только втрое, иначе слои в готовых изделиях не будут заметны. Разделку теста следует производить при температуре не выше 20 °С; при более высокой температуре помещения тесто следует периодически охлаждать, следя за тем, чтобы сливочное масло не затвердело, иначе оно при раскатке будет разрывать слои теста и во время выпекания изделий будет вытекать.

Для приготовления слоеного теста на 2 стакана пшеничной муки берется 1 ст. ложка сахара, ½ чайной ложки соли, 1 стакан молока или воды, 8 г дрожжей.

Для прослойки теста требуется 100—300 г масла сливочного.

---

* *Рецепт молдавской кухни.*

Из этого теста, так же как и из обычного дрожжевого, готовят пироги печеные, кулебяки, ватрушки, сдобу и другие мучные изделия.

Булочки из слоеного дрожжевого теста

Слоеное дрожжевое тесто (см. выше) раскатать в пласт толщиной 1 см и разрезать на квадраты. Соединить все четыре угла каждого квадрата в центре, прижать пальцами и положить на смазанный маслом лист или противень.

Края изделий смазать маслом, дать 50—60 мин на расстойку, затем смазать верх яйцом.

Выпекать булочки в духовом шкафу при температуре 230—250 °С в течение 10—15 мин.

На 2 стакана пшеничной муки — 1 ст. ложка сахара, 8 г дрожжей, 1/2 чайной ложки соли, 1 стакан молока или воды, 1 яйцо для смазки; 200—300 г сливочного масла для прослойки теста, 2 ст. ложки масла для смазки.

Рожки из слоеного дрожжевого теста

Слоеное дрожжевое тесто (см. выше) раскатать в пласт толщиной 1 см, разрезать на куски клинообразной формы. На каждый кусок положить чайную ложку начинки и завернуть тесто с начинкой рулетом. При укладке на смазанный жиром противень или лист торцовые стороны рулета слегка вытянуть и тонкие концы загнуть, придав им форму подковки. Дать изделиям 40—50 мин расстояться. Поверхность изделий смазать яйцом и посыпать жареным рубленым миндалем и орехами или мучной крошкой. Выпекать рожки 15—20 мин при температуре 240—260 °С.

На 3 стакана пшеничной муки — 1 1/2 ст. ложки сахарного песку, 1/2 чайной ложки соли, 2 яйца, 10 г дрожжей, 1 стакан молока или воды; для прослойки — 300—400 г масла сливочного или маргарина.

Для начинки — 1/2 стакана повидла, джема или 200 г яблок свежих, 2 ст. ложки сахара (пересыпать нарезанные яблоки сахаром). Для мучной посыпки — по 1 ст. ложке пшеничной муки, сливочного масла, сахара, 1 яичный желток.

Завитушки из слоеного дрожжевого теста

Слоеное дрожжевое тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, разрезать на узкие полоски и сплести в жгутики, затем эти жгутики немного растянуть и свернуть в завитушки, придавая им произвольную форму.

Свернутые завитушки положить на смазанный маслом противень, дать 40—50 мин расстояться, смазать по-

верхность яйцом, посыпать сахарным песком, а также рубленым миндалем или орехами.

Выпекать 10—15 мин при температуре 240—260 °С.

На 2 стакана пшеничной муки — 1 ст. ложка сахарного песку, 8 г дрожжей, ½ чайной ложки соли, 1 стакан молока или воды, 1 яйцо для смазки; 200—300 г сливочного масла для прослойки.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ПРЕСНОГО БЕЗДРОЖЖЕВОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА

Для приготовления пресного слоеного теста требуется пшеничная мука тонкого помола высшего сорта с содержанием большого количества хорошей клейковины.

Муку для теста просеять на пирожковую доску, сделать в ней углубление, влить в него воду вместе с яйцами, добавить лимонную кислоту или уксус, мелкую столовую соль, размешать до получения однородной эластичной массы. Тесто месить до тех пор, пока оно не будет хорошо отделяться от рук и от доски, затем скатать его в виде шара, положить на посыпанный мукой стол, накрыть салфеткой и оставить лежать 20—30 мин, чтобы тесто стало более эластичным и лучше раскатывалось.

На столе размять сливочное масло или сливочный маргарин до исчезновения комков, добавить в него муку и хорошо перемешать. Из масла сформировать четырехугольный плоский пласт.

Тесто крестообразно надрезать с поверхности ножом, посыпать мукой и раскатать скалкой так, чтобы середина была несколько толще, чем края.

В центр раскатанного теста положить заготовленный пласт масла, перемешанный с мукой, накрыть его краями теста и края теста защипать.

Полученный «конверт» посыпать мукой и, начиная от середины, аккуратно, без сильного нажима скалкой раскатать его в прямоугольный пласт толщиной 1—1½ см. Смести с пласта излишнюю муку и сложить его вчетверо.

Накрыть тесто слегка влажной салфеткой и оставить на 10—15 мин, а затем прямоугольный пласт посыпать мукой и снова раскатать до толщины 1—1½ см и также смести муку, сложить пласт опять вчетверо и охладить.

Через 20 мин вновь раскатать и сложить вчетверо. Ту же операцию повторить в четвертый раз.

Дальше раскатывать и складывать тесто не рекомендуется, так как тонкие слои его могут разорваться, вследствие чего масло перемешается с тестом и готовые изделия получатся малослоистыми.

Наилучшая температура помещения для замеса теста и подготовки масла 15—17 °С. При этой температуре масло сохраняет пластичность и нет надобности его охлаждать. Между раскатками нужно тесто на некоторое время оставлять в покое, чтобы слои при последующей раскатке не разрывались.

При более низкой температуре масло теряет пластичность, крошится, разрывает слои теста и вытекает при выпечке из изделия. При более высокой температуре масло впитывается в слои теста и изделия получаются малослоистыми и не поднимаются.

Для приготовления пресного слоеного теста на 2 стакана пшеничной муки берут 1 граненый стакан воды, 1/4 чайной ложки соли, 15 капель лимонной кислоты (немногим более 1/4 чайной ложки) или 1 чайную ложку 3 %-ного уксуса. Можно за счет уменьшения воды добавить в тесто яйцо.

На приготовление закатки берут 300—400 г сливочного масла или маргарина, 4—5 чайных ложек пшеничной муки.

Язычки из пресного слоеного теста

Пресное слоеное тесто (см. выше) раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать из него выемкой или стаканом круглые лепешки. Каждую лепешку посыпать сахарным песком, а затем слегка раскатать скалкой, придавая лепешке форму язычка (толщина язычка 1/2 см). Язычки уложить на слегка смоченный водой противень и выпекать при температуре 260—280 °С до частичного расплавления сахара на поверхности язычка.

На 2 1/2 стакана пшеничной муки — 1 граненый стакан воды, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли, 20 капель лимонной кислоты; для посыпки — 1 стакан сахара. На приготовление закатки — 400 г масла сливочного или маргарина, 5 чайных ложек пшеничной муки.

Ватрушки из пресного слоеного теста

Пресное слоеное тесто (см. с. 253) раскатать в пласт толщиной 5—6 см и из него выемкой или стаканом вырезать круглые лепешки. Из половины общего количества вырезанных лепешек выемкой с меньшим диаметром вырезать кружки и полученные кольца положить

на слегка смазанные яйцом лепешки. В середине лепешек сделать вилкой прокол, а пространство в кольцах заполнить начинкой из творога. Ватрушки уложить на слегка смоченный водой противень, поверхность их смазать яйцом. Выпекать при температуре 240—250 °С в течение 12—15 мин.

На 2 стакана пшеничной муки — 1 граненый стакан воды, 1/4 чайной ложки соли, 16 капель лимонной кислоты, 1 яйцо для смазки. На приготовление закатки — 300 г масла сливочного или маргарина, 4 чайные ложки пшеничной муки. Для начинки — 300 г творога (протереть, добавить песок, соль, яйцо, 1/2 ст. ложки растопленного масла).

Яблоки в слойке

Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, разрезать на квадраты такой величины, чтобы в них можно было завернуть яблоки. На каждый квадрат положить очищенное яблоко с вынутой сердцевиной, заполненное сахарным песком. Углы квадрата приподнять и соединить узелком, тесто защипать по шву так, чтобы яблоко было завернуто полностью. Для украшения сверху можно сделать из теста фигурные накладки. Изделия смазать яйцом, уложить на противень, смоченный холодной водой, и выпекать при температуре 200—220 °С в течение 25—30 мин. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

На 3 стакана пшеничной муки — 1 1/2 граненого стакана воды, 1/2 чайной ложки соли, 24 капли лимонной кислоты (1/2 чайной ложки). На 1 кг яблок — 1 стакан сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 яйца для смазки. На приготовление закатки — 300 г масла сливочного или маргарина, 5 чайных ложек пшеничной муки.

БЛИНЫ

Чтобы испечь тонкие румяные и сочные блины, нужно пользоваться сковородами небольшого размера — чугунными или из другого металла, но непременно с толстым дном. Перед тем как налить тесто на сковороду, необходимо ее хорошо нагреть и смазать маслом, иначе блин подгорит.

Сковороды, не бывшие в употреблении, надо поставить на огонь и нагревать с каким-нибудь жиром в продолжение 10—15 мин, затем слить жир, а сковороду немедленно протереть солью. «Первый блин комом» — говорит старая русская пословица. Действительно, первый блин чаще всего получается «комом» — бледный, толстый, неаппетитный. По первым блинам нужно устано-

вить, сколько теста следует наливать на сковороду, чтобы блины получались ровными и тонкими.

Нужно следить, чтобы блин не подгорел, для этого надо своевременно его переворачивать.

В русской печи блины одновременно пропекаются и сверху, и снизу.

Для блинов можно брать как пшеничную, так и гречневую муку.

Можно печь блины с различными приправами, например с мелко нарезанным зеленым луком, рублеными вареными яйцами, с сельдью, нарезанной на маленькие кусочки.

Блины с приправами надо печь так: разогретую сковороду подмазать маслом, посыпать зеленым луком или рублеными яйцами либо положить кусочки сельди, налить тесто и дальше печь, как обыкновенные блины.

К блинам можно подавать разогретое сливочное, топленое или растительное масло, сметану, сельдь, кильки, рыбу холодного копчения.

Блины подают к столу горячими. Готовые блины складывают в подогретую миску или на блюдо стопками, накрыв салфеткой, или держат их в духовом шкафу, лучше же всего подавать блины к столу прямо со сковороды.

Блины на опаре

Поставить опару, для чего влить в посуду 2 стакана теплой воды, развести дрожжи, всыпать 500 г муки, тщательно размешать, накрыть и поставить в теплое место примерно на 1 ч.

Когда опара подойдет, прибавить соль, сахар, яичные желтки, растопленное сливочное или растительное масло (или маргарин), размешать и прибавлять остальную муку, вымешивая тесто до гладкости.

Развести тесто теплым молоком, вливая его постепенно по 1 стакану и каждый раз вымешивая тесто. Посуду с тестом накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, надо его размешать, чтобы оно осело, снова поставить в теплое место, дать подняться и еще раз опустить, добавив в тесто сбитые в пену яичные белки.

Начинать печь блины следует тотчас же после подъема теста. Хорошие блины получаются, если тесто подошло не менее 2—3 раз.

Чтобы получить более сухие блины, тесто нужно готовить наполовину из гречневой муки, опару ставить на пшеничной муке, добавив 1 ст. ложку гречневой. Остальную гречневую муку добавить после подъема опары вместе со сдобой (яйцами, маслом и пр.). Тесто и в этом случае следует разводить теплым молоком.

Из 1 кг пшеничной муки — 4—5 стаканов молока, 3 ст. ложки масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1½ чайной ложки соли, 40 г дрожжей.

Блины скороспелые

Яйца смешать с 3 стаканами теплой воды, прибавить соль, сахар и соду, затем всыпать муку и хорошо размешать веселкой или сбивальным веничком так, чтобы тесто получилось без комков. Лимонную или виннокаменную кислоту развести в стакане воды, влить в подготовленное тесто, размешать и немедленно начать печь.

Если нет кислоты, то тесто для блинов можно приготовить так: муку, яйца, сахар, соль смешать с кислым молоком, а соду развести в стакане воды, влить в тесто перед выпечкой блинов и размешать.

На 500 г муки — 3 стакана воды, 2—3 яйца, 1 ст. ложка сахара, по ½ чайной ложки соли, соды и кислоты.

Блины украинские

Из перебранного и промытого пшена сварить вязкую кашу, дать остыть, после чего протереть ее сквозь сито.

В кастрюлю влить ½ стакана молока, добавить 1 ст. ложку масла, довести до кипения, всыпать 1 стакан гречневой муки, заварить густое тесто и дать ему остыть до комнатной температуры. После этого в тесто влить разведенные в теплой воде дрожжи, размешать и дать подойти; затем добавить протертую кашу, остальную муку, сырые желтки, стертые с сахаром, посолить и, влив теплое молоко, тщательно размешать и вторично дать подойти. Добавив в тесто взбитые в пену белки, выпекать блины.

Перед тем как подать на стол, блины полить маслом, отдельно дать сметану.

На 300 г пшена — 300 г гречневой муки, 3—4 ст. ложки масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 стакана молока, 15 г дрожжей, 1 стакан сметаны.

ОЛАДЬИ

Развести дрожжи в теплом молоке, всыпать муку и вымесить. Тесту дать подняться в теплом месте. Потом

положить яйца, соль, сахар и 1 ст. ложку сливочного или растительного масла, вымесить, дать тесту вторично подняться и, не размешивая его, брать смоченной в воде ложкой, класть на горячую сковороду с маслом и поджаривать оладьи с обеих сторон.

К оладьям подать сахар, мед, варенье, джем или творог со сметаной и сахаром.

Можно приготовить оладьи с изюмом. Изюм надо тщательно перебрать, хорошо промыть и смешать с тестом.

На 500 г муки берут 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 1½ ст. ложки сахара, 3—4 ст. ложки сливочного или растительного масла, ½ чайной ложки соли, 25 г дрожжей.

Оладьи с тыквой, кабачками или морковью

Свежие овощи (тыкву, кабачки или морковь) очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды; сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито; в полученное овощное пюре, не давая ему остыть, добавить яйца, положить соль, сахар, уксус или простоквашу, всыпать муку, смешанную с содой, и хорошо вымесить, после чего печь оладьи на горячей сковородке.

На 1 кг муки — 1 кг овощей, 2 яйца, 1—2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки уксуса, 1½ чайной ложки соли, ½ чайной ложки соды, 2 ст. ложки масла.

Оладьи с яблоками

В теплом молоке или теплой воде развести дрожжи, добавить масло, яйца, сахар, соль и, тщательно вымешивая, постепенно всыпать муку, после чего посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и перед выпечкой положить в готовое поднявшееся тесто, перемешать, после чего жарить оладьи на сковороде с разогретым маслом, причем тесто класть смоченной в воде ложкой.

На 500 г муки — 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка сахара, ½ чайной ложки соли, 25 г дрожжей, 3—4 яблока.

БЛИНЧИКИ И БЛИНЧАТЫЕ ПИРОГИ

Для блинчиков приготовляют жидкое тесто на молоке с добавлением яиц и сахара.

Блинчики делают натуральными и подают с медом или сахаром, или с начинкой из творога, яблок, варенья.

Блинчики с медом или сахаром

Смешать 3 яичных желтка с молоком ($1/2$ стакана), прибавить соль, сахар и, помешивая, всыпать муку. После этого положить разогретое сливочное масло и снова вымесить тесто, чтобы не было комков, затем развести молоком, вливая его постепенно, и добавить взбитые в пену яичные белки.

Выпекать блинчики надо нетолстыми, на разогретой сковороде, предварительно смазанной маслом.

Каждый готовый блинчик сложить, не снимая со сковороды, вчетверо, потом переложить в подогретое блюдо и покрыть салфеткой.

Подать блинчики к столу с медом или сахаром.

На 250 г муки — $2\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 яйца, по 2 ст. ложки сливочного и топленого масла (для смазывания сковороды), $1/4$ чайной ложки соли.

Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками

Смешать сырые яйца с солью, сахаром, прибавить $1/2$ стакана молока, размешать, всыпать муку и вымесить тесто, чтобы не было комков. После этого тесто развести оставшимся молоком.

Хорошо разогреть сковороду средней величины, смазать ее маслом или кусочком шпика, налить разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снимать со сковороды, складывать стопкой на доске или блюде. Затем блинчики разложить на доске подрумяненной стороной кверху и на каждый блинчик положить столовую ложку творожной, яблочной начинки и столовую ложку варенья, густого повидла. Блинчики завернуть в виде конверта и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

При подаче блинчики посыпать сахарной пудрой.

Таким же способом можно приготовить блинчики с мясом. В этом случае к блинчикам надо подать сметанный соус с томатом.

На 250 г муки — $2\frac{1}{2}$ стакана молока, 3 яйца, $1/2$ ст. ложки сахара, $1/4$ чайной ложки соли, 1 ст. ложка топленого масла или маргарина для обжаривания.

9*

Блинчатый пирог

Испечь блинчики, как указано в рецепте «Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками». Смазать маслом и обсыпать сухарями форму или низкую кастрюлю. Дно и стенки посуды покрыть одним рядом блинчиков, поджаренной стороной внутрь, положить слой начинки, накрыть блинчиком (соответствующим диаметру кастрюли), положить второй слой начинки и опять накрыть блинчиком и т. д. до самого верха формы. Верхний слой начинки покрыть блинчиком, смазать взбитым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить форму в духовой шкаф на 30—40 мин.

Когда пирог испечется, опрокинуть его на блюдо и подать к столу.

Отдельно подать масло, мясной или куриный бульон в чашке.

Блинчатый пирог можно делать с любыми начинками — с одной или несколькими. Начинкой может служить, например, рубленое куриное мясо, заправленное белым соусом.

БУЛОЧКИ, КРЕНДЕЛЬКИ, КУЛИЧИ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ

Булочки

В посуду для теста влить $2^1/_2$ стакана теплого молока (или воды), растворить в нем дрожжи и, помешивая, всыпать половину взятой муки. Вымесить, чтобы не было комков, накрыть посуду полотенцем или салфеткой и поставить в теплое место.

Когда опара подойдет, положить в нее соль, сахар, разогретое масло или маргарин (можно добавить 2—3 яйца, ванилин или кардамон в порошке), размешать, добавить остальную муку и хорошо вымешивать до тех пор, пока тесто не начнет отставать от стенок посуды и веселки.

После этого посуду с тестом снова накрыть и вторично поставить в теплое место для подъема. После того как тесто увеличится в объеме вдвое, выложить его на доску, посыпанную мукой, и разделать в виде шариков весом примерно 50—60 г. Разделанное тесто уложить на лист или противень, слегка смазать маслом, дать булочкам подняться в теплом месте и затем смазать их взби-

тым яйцом и поставить на 12—15 мин в жаркий духовой шкаф для выпечки.

На 1 кг муки — 2½ стакана молока, 150—200 г масла или маргарина, 2—3 яйца, ¾ стакана сахара, ¾ чайной ложки соли, 30 г дрожжей.

Булочки-шанежки

В теплом молоке развести дрожжи, всыпать половину муки и поставить опару. Когда опара увеличится в объеме примерно вдвое, положить соль и яичные желтки, стертые добела с сахаром, размешать, всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Затем прибавить растопленное масло или маргарин, тесто вымесить так, чтобы оно отставало от стенок посуды и веселки. После этого тесто оправить, слегка посыпать мукой, накрыть и поставить в теплое место для подъема; когда тесто увеличится в объеме вдвое, выложить его на доску и разделать из него маленькие булочки, положить их на лист, слегка смазанный маслом, и дать им подняться в теплом месте. Для смазывания булочек 1 ст. ложку сметаны смешать с таким же количеством муки и 1 ст. ложкой растопленного масла; полученной массой смазать поверхность булочек, посыпать их сахаром и поставить в духовой шкаф на 12—15 мин для выпечки.

На 1 кг муки — 1½ стакана молока, 5 яичных желтков, 1½ стакана сахара, 300 г масла или маргарина, ½ чайной ложки соли, 40 г дрожжей. Для смазывания булочек — по 1 ст. ложке сметаны, муки и масла, 1—1½ ст. ложки сахара.

Крендельки к чаю или кофе

Приготовить тесто так же, как для булочек-шанежек. При этом в тесто вместе с сахаром и яйцами добавить лимонную цедру, натертую на терке. Когда тесто подойдет, выложить его на доску, посыпать мукой и разделать маленькие крендельки; смазать их маслом, посыпать сахаром и поставить в духовку на 10—12 мин.

На 1 кг муки — 1½ стакана молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 100—125 г масла или маргарина, ¾ чайной ложки соли, 30 г дрожжей, цедра с ½ лимона.

Рулет с маком

Приготовить тесто так же, как для булочек-шанежек. Отдельно приготовить мак: положить его в кастрюлю, залить кипятком, плотно закрыть крышкой и дать постоять на столе в течение 30—40 мин.

Затем слить всю воду, слегка отжать мак и растереть его в ступке или миске, прибавляя постепенно мед, а потом и сахарный песок, чтобы получилась масса, по консистенции напоминающая густое повидло.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной около 1 см, положить на тесто слой подготовленного мака, разровнять и свернуть тесто в трубку, после чего переложить рулет на лист, слегка смазанный маслом, и поставить в теплое место для подъема; затем смазать рулет яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 20—30 мин для выпечки. В тесто для аромата можно положить ванилин или лимонную цедру.

При подаче рулет нарезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

На 1 кг муки — 1½ стакана молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 100—125 г масла или маргарина, ¾ чайной ложки соли, 30 г дрожжей. Для приготовления начинки — 300 г мака, 150 г меда, ¾ стакана сахарного песку.

Сухари

Приготовить тесто так же, как для булочек (см. с. 260), но несколько гуще. Готовое тесто выложить на доску, разделать в виде батонов по длине листа и положить на лист, слегка смазанный маслом. Поверх батонов тупой стороной ножа сделать поперечные неглубокие полоски (надрезы) и поставить в теплое место для подъема, а затем смазать взбитым яйцом и выпекать в течение 15—20 мин в духовом шкафу.

Охлажденные батоны нарезать на ломтики, разложить на лист, сбрызнуть молоком, посыпать сахаром, рубленым миндалем или сахаром, смешанным с миндалем, и поставить подсушить в нежаркий духовой шкаф.

На 1 кг муки — 2½ стакана молока (в тесто), 4 яйца, 200 г масла или маргарина, 1—1½ стакана сахара, ¾ чайной ложки соли, ванилин, кардамон, шафран или цедра с ½ лимона, 100 г миндаля.

Кулич

Тесто для куличей можно приготовить двумя способами.

Первый способ. В 1½ стакана теплого молока растворить дрожжи, добавить половину взятой муки, размешать, чтобы не было комков, накрыть и поставить опару в теплое место. Когда объем опары увеличится вдвое, добавить в нее соль, яичные желтки (1 желток оставить для смазки), стертые с сахаром и ванилином,

масло, все это перемешать, добавить взбитые в пену яичные белки и остальную муку. Тесто должно быть не очень густым, но хорошо вымешенным и свободно отставать от стенок посуды и веселки.

Тесто накрыть и поставить в теплое место. Когда оно поднимется и увеличится в объеме вдвое, добавить изюм (промытый и просушенный), цукаты, нарезанные кубиками, и миндаль, очищенный от кожицы и мелко нарубленный; все это смешать с тестом, которое разложить в формы. Для получения более пышного кулича форму надо заполнить на 1/3 высоты, для более плотного — на 1/2 высоты.

Формы подготовить так: дно покрыть кружком белой промасленной с двух сторон бумаги, бока смазать маслом и обсыпать мукой или толчеными сухарями. Заполненные тестом формы поставить в теплое место и накрыть полотенцем. Когда тесто поднимется на 3/4 высоты формы, смазать верх взбитым яйцом и поставить в духовой шкаф (не очень жаркий) на 50—60 мин. Во время выпечки форму с куличом надо очень осторожно поворачивать, но не трясти.

Чтобы верх кулича не подгорел, после того как он зарумянился, надо покрыть его кружком бумаги, смоченной водой. Готовность кулича определяют, воткнув в него тонкую лучинку: если вынутая лучинка сухая — кулич готов, а если на лучинке будет тесто — кулич сырой.

После охлаждения кулич можно покрыть глазурью и украсить цукатами, ягодами из варенья, шоколадными фигурками и т. п.

Второй способ. В 1½ стакана теплого молока развести дрожжи, всыпать 4 стакана муки и замесить тесто, затем добавить соль, сахар, стертый добела с яичными желтками, растопленное масло или маргарин, яичные белки, взбитые в пену; все это перемешать, сверху посыпать мукой, накрыть и поставить на ночь в защищенное от сквозняка место. Утром добавить остальную муку, ванилин, смешанный с сахаром, вымесить место так, как указано в описании первого способа приготовления. Тесто накрыть и поставить в теплое место для подъема. После того как тесто поднимется, прибавить изюм, миндаль и пр., перемешать и разложить в формы.

В остальном поступать точно так же, как указано выше в первом способе.

На 1 кг муки — $1^1/_2$ стакана молока, 6 яиц, 300 г масла или маргарина, $1^1/_2$—2 стакана сахара, 40—50 г дрожжей, $^3/_4$ чайной ложки соли, 150 г изюма, 50 г цукатов, 50 г миндаля, $^1/_2$ порошка ванилина или 5—6 измельченных зерен кардамона.

Кулич миндальный

Приготовить тесто для кулича, как указано выше: хорошо вымесить тесто, положить в него миндаль (250 г), предварительно ошпаренный, очищенный от кожицы, тонко нарезанный или нарубленный и просушенный. Далее все делать так, как указано в рецепте.

Перед тем как ставить в духовой шкаф для выпечки, посыпать кулич миндалем.

На 1 кг муки — $1^1/_2$ стакана молока, 6 яиц, 300 г масла или маргарина, $1^1/_2$—2 стакана сахара, $^3/_4$ чайной ложки соли, 300 г сладкого миндаля, 40—50 г дрожжей, $^1/_2$ порошка ванилина.

Ромовая баба

В одном стакане теплого молока развести дрожжи. Прибавить 3 стакана муки и замесить густое тесто; скатать его в шар, сделать с одной стороны 5—6 неглубоких надрезов и опустить тесто в кастрюлю с теплой водой (2—$2^1/_2$ л), накрыть крышкой и поставить в теплое место.

Через 40—50 мин, когда тесто всплывет и увеличится в объеме вдвое, вынуть его шумовкой, переложить в посуду для замешивания теста, прибавить стакан теплого молока, соль, яичные желтки, стертые добела с сахаром и ванилином, яичные белки, взбитые в пену; все перемешать, добавить остальную муку и тесто вымесить. После этого в тесто добавить масло (или маргарин), взбитое добела, и тесто вновь очень хорошо вымесить (тесто не должно быть очень густым), накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме вдвое, добавить в него изюм коринку, перемешать и разлить тесто в формы (на $^1/_3$ высоты), подготовленные так же, как для кулича, накрыть и поставить в теплое место для подъема.

Когда тесто поднимется на $^3/_4$ высоты формы, осторожно, не встряхивая, поставить ее в нежаркий духовой шкаф примерно на 45—60 мин.

Во время выпечки форму надо поворачивать с большой осторожностью, так как даже при небольшом толчке тесто может осесть и середина будет пустой. Готовую ромовую бабу (готовность определяется так же, как у

кулича) вынуть из формы и положить боком на блюдо, а когда остынет, облить сиропом с вином, осторожно поворачивая на блюде, чтобы сироп впитывался со всех сторон; после этого поставить на блюдо, дать несколько обсохнуть, а затем переложить на другое блюдо, накрытое бумажной салфеткой, и подать на стол.

На 1 кг муки — 2 стакана молока, 7 яиц, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара, 300 г масла или маргарина, $\frac{3}{4}$ чайной ложки соли, 200 г изюма коринки, $\frac{1}{2}$ порошка ванилина, 50 г дрожжей. Для сиропа — $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $1\frac{3}{4}$ стакана воды, 4—6 ст. ложек виноградного вина, ликера или 1 чайная ложка ромовой эссенции.

Ореховые трубочки

В посуду положить размягченное сливочное масло и взбить его до пышного состояния. Добавить при помешивании сметану, а затем небольшими порциями — пшеничную муку (50 % нормы) и замесить тесто.

Замешенное тесто выложить на посыпанный мукой стол, добавить в него оставшуюся муку и продолжать месить еще 7—10 мин до однородного состояния.

Одновременно приготовить ореховую начинку. Для этого очищенные ядра грецких орехов пропустить через мясорубку, добавить сахарный песок, толченый кардамон или корицу, мед и все тщательно перемешать.

Готовое тесто разделать на куски весом по 50 г. Каждый кусок теста раскатать в полоску так, чтобы один конец был несколько расширен. Поверхность теста смазать маслом. На полоски положить начинку и свернуть их, начиная с широкого конца, трубочкой.

Подготовленные трубочки положить на смазанный маслом противень, смазать желтком и выпекать 20—30 мин в горячем духовом шкафу.

Готовые ореховые трубочки можно посыпать сахарной пудрой с ванилином.

На 3 стакана муки — 1 стакан сметаны, $\frac{3}{4}$ стакана (150 г) сливочного масла. Для начинки — $1\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов, 1 стакан сахара, $\frac{1}{4}$ стакана меда, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой корицы или кардамона, яичные желтки для смазывания изделий.

ПЕЧЕНЬЕ, КОВРИЖКИ, ПОНЧИКИ, КОРЖИКИ

Печенье домашнее

Яйца растереть с сахаром добела, добавить размягченное масло или маргарин, соду, ванилин, перемешать и, добавляя муку, замесить очень крутое тесто (как на

лапшу). Готовое тесто пропустить через мясорубку, выходящие из решетки жгутики разложить небольшими кучками в виде печенья на лист, слегка смазанный маслом, и поставить в духовой шкаф для выпечки. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.

На 3 стакана муки — 2—3 яйца, 250 г масла или маргарина, 1—1¼ стакана сахара, ½ чайной ложки соды, ½ пакетика ванилина.

Печенье песочное

В муку положить сахарную пудру или сахарный песок, соду, ванилин, все перемешать, прибавить сметану, масло или маргарин кусочками и замесить тесто; скатать его в виде шара, накрыть салфеткой и дать полежать на холоде 20—30 мин; после этого раскатать в пласт толщиной около ½ см. На поверхности теста сделать наколы вилкой, вырезать маленькие фигурки (кружки диаметром 3—4 см, полумесяцы, ромбики и т. п.) и уложить их на лист, некоторые фигурки можно украсить, например в центре кружка положить изюминку или ягодку из варенья.

Фигурки смазать взбитым яйцом и поставить в духовой шкаф на 10—12 мин для выпечки.

На 2 стакана муки — ½ стакана сметаны, 1 стакан сахара (пудры или песку), 100—125 г масла или маргарина, ½ чайной ложки соды, ½ пакетика ванилина.

Прянички

Яйца растереть с сахаром добела, прибавить кардамон в порошке, ванилин или лимонную цедру. Всыпать муку, хорошо вымешать и брать тесто чайной ложкой, а другой ложкой снимать его на лист, смазанный маслом.

Кусочки теста разложить на листе с интервалом примерно в 4 см, после чего поставить для выпечки в горячий духовой шкаф на 7—10 мин.

Готовые прянички вынуть из шкафа и, снимая с листа ножом, разложить на блюде.

На 1 стакан муки — 3 яйца, 1 стакан сахара, 5 зерен кардамона или ¼ порошка ванилина.

Коврижка медовая

Влить яйцо в миску, прибавить сахар и растереть, затем добавить мед, корицу и гвоздику в порошке, соду, все перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто веселкой в продолжение 5—10 мин. Чтобы тесто для ков-

рижки получилось темное, в него надо добавить жженку. Для этого 1—2 куска сахара пережечь на маленькой сковороде, разбавить 1½—2 ложками воды, вскипятить и прибавить в тесто вместе с медом. Тесто выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, разровнять, посыпать рубленым миндалем и орехами и поставить в нежаркий духовой шкаф на 15—20 мин. Готовую коврижку охладить, нарезать и уложить на блюдо.

Коврижку можно разрезать посредине, промазать повидлом, а сверху покрыть глазурью. После этого нарезать, как печенье.

На 2 стакана муки — ½ стакана сахара, 150 г меда, 1 яйцо, ½ чайной ложки соды, 50 г миндаля или орехов, корица и гвоздика в порошке.

Пончики московские

В муку всыпать пищевую соду и молотую корицу, перемешать и просеять. Сахар, масло и яйца тщательно растереть, развести молоком и, постепенно всыпая муку, замесить тесто.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной ½ см и стаканом или выемкой вырезать кружки. Выемкой меньшего размера из каждого кружка вынуть середину, придавая таким образом тесту форму кольца.

Жарить пончики надо в разогретом жире.

На 1½ стакана муки — 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, ½ стакана молока, ½ чайной ложки пищевой соды, 100 г жира для жаренья, корица в порошка.

Печенье миндальное

Миндаль перебрать, промыть, слегка подсушить в теплом месте, затем смешать с ½ стакана сахарного песку, 2 яичными белками и все это пропустить через мясорубку. После этого добавить остальной сахар и яичные белки. Массу при помешивании нагреть до 40 °С, потом, помешивая, охладить до 18—20 °С, добавить муку и взбивать в течение 8—10 мин.

Готовое тесто переложить в конверт (кондитерский мешок) и выпустить в виде небольших лепешек на смазанный маслом и слегка посыпанный мукой противень. Поставить в духовой шкаф и выпекать при температуре 180—200 °С. Во время выпечки печенье должно зарумяниться и хорошо подсохнуть.

На 200 г миндаля — 1 стакан сахара, 6 яичных белков, ½ стакана муки, 1 чайная ложка сливочного масла.

Печенье из ржаной муки

Влить в миску яйца, всыпать сахар и вымешать деревянной ложкой, постепенно подливая растопленное масло, а потом холодную сметану. Затем положить чайную ложку соды, предварительно смешанной с небольшим количеством муки, всыпать остальную муку и замесить крутое тесто.

Полученное тесто раскатать тонким слоем, смазать всю его поверхность яичным желтком, провести вилкой зигзагообразные линии, вырезать специальной выемкой кружочки, звездочки и т. п., уложить их на железный лист, подмазанный маслом, и испечь в духовом шкафу до готовности.

На 2 стакана ржаной муки мелкого помола — 3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1/2 чайной ложки соды.

Хворост

Молоко, сметану, яичные желтки, сахарную пудру, соль и коньяк хорошо перемешать и, постепенно всыпая муку, замесить крутое тесто.

Тесто раскатать тонким слоем, как на лапшу, нарезать узкими полосками длиной 10—12 см, переплести их, сложить по 2—3 полоски вместе, соединить концы, слегка смазывая белком. Можно тесто разделать в виде розочек; для этого вырезать из него кружки разных размеров, положить один на другой, придавить серединку, а по краям кружком сделать прорезы.

Разделанное тесто опускать в горячий жир, подготовленный из топленого масла с добавлением смальца или другого жира. Готовый хворост вынуть вилкой из жира на решето или на бумагу и посыпать сахаром, истолченным и смешанным с ванилином, цедрой или корицей.

На 2 1/2 стакана муки — 3 желтка, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки коньяка, 1 ст. ложка сметаны, 1/4 чайной ложки соли, 1/2 стакана молока, 1 стакан топленого масла и смальца для жаренья.

Коржики

Муку просеять на стол холмиком, сделать в нем углубление, в которое положить сметану, яйцо, сахар, соду, соль по вкусу, размягченное масло и замесить тесто.

Полученное тесто раскатать слоем примерно в 1/2 см и круглой выемкой или стаканом вырезать коржики. Уложить коржики на лист, смазать их взбитым яйцом,

сделать в них вилкой несколько проколов, чтобы при выпечке не вздувались, и выпекать в горячем духовом шкафу примерно 10—15 мин.

На 2 стакана муки — 2 ст. ложки масла, 2/3 стакана сметаны, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 1/2 чайной ложки соды.

ПИРОЖНЫЕ, ТОРТЫ, КЕКСЫ

Слоеное пирожное с яблоками

Приготовить пресное слоеное тесто, как указано на с. 253, раскатать его в пласт толщиной 1/2 см, длиной по размеру листа, на котором будет выпекаться слойка. Раскатанное тесто разрезать на полоски шириной 7—8 см, положить на лист, слегка смоченный водой, смазать полоски взбитым яйцом, сверху украсить рисунком при помощи вилки или концом ножа и поставить в духовой шкаф на 20—25 мин. Выпеченная слойка должна быть толщиной 4—5 см.

Отдельно приготовить яблочную начинку.

Полоски слойки положить на доску, разрезать вдоль по толщине на 2 слоя.

На слой с нижней корочкой положить яблочную начинку, разровнять и поверх начинки наложить слой с верхней корочкой, затем разрезать на отдельные пирожные, посыпать сахарной пудрой и переложить на блюдо с бумажной салфеткой.

На 2 стакана муки — 250 г масла, 1 яйцо, 1/4 чайной ложки соли, 3/4 стакана воды, 1/4 лимона или немного разведенной лимонной кислоты. Для начинки — 1 кг яблок и 1 1/2 стакана сахара.

Слоеное пирожное с кремом

Приготовить пресное слоеное тесто (см. с. 253), раскатать его в тонкий пласт по размеру листа, на котором будет выпекаться слойка. Тесто переложить на лист, наколоть вилкой в нескольких местах и поставить в духовой шкаф на 12—15 мин для выпечки. Таким способом испечь несколько пластов. Готовую испеченную слойку переложить на стол, обровнять края, срезав неровности, срезки мелко нарезать и отложить. На пласт испеченной слойки наложить слой крема — заварного или сливочного, разровнять, накрыть другим пластом слойки и на него также положить слой крема. Всего сделать таким способом 3—5 слоев. Верхний слой с кремом обсыпать нарезанной крошкой слойки. Затем разрезать на узкие

полоски (по 6—7 см) и из каждой полоски нарезать пирожные. Сверху посыпать пирожные сахарной пудрой, положить на блюдо и подать на стол.

Для приготовления *заварного* крема яйца или желтки растереть с сахаром, перемешать с мукой, развести массу холодным молоком и, помешивая, довести на огне до кипения, снять с огня, прибавить ванилин.

Для приготовления *сливочного* крема сахар растереть с яйцами, добавить молоко и, помешивая, проварить на огне до закипания. Смесь охладить. Масло взбить добела, постепенно добавляя в него охлажденную смесь.

На 2 стакана муки — 250 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 3/4 стакана воды, 1/4 чайной ложки соли, 1/4 лимона или немного разведенной лимонной кислоты. Для заварного крема — 4 яйца (или 5 желтков), 1 стакан сахара, 1/2 л молока, 2 ст. ложки муки, 1/4 порошка ванилина. Для сливочного крема — 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1/2 стакана молока.

Песочное пирожное с миндалем

Муку и сахар перемешать, добавить масло или маргарин кусочками, яйца (яичный белок от 1 яйца оставить для смазки), ванилин или мелко натертую цедру лимона и замесить тесто. Скатать тесто в шар, накрыть и дать ему полежать в прохладном месте от 30 мин до 1 ч. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 1/2 см, вырезать кружки (стаканом или специальной выемкой), в центре каждого кружка вырезать и вынуть маленький кружочек. Полученные кольца положить на лист, смазать взбитым белком, посыпать рубленым миндалем или орехами и поставить в духовой шкаф на 10—15 мин для выпечки. Готовые пирожные можно сверху слегка обсыпать сахарной пудрой, после чего положить на блюдо с салфеткой и подать на стол.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 2 яйца, 1/4 пакетика ванилина или цедра с 1/2 лимона, 100 г миндаля.

Бисквитное пирожное на сметане

Сахар растереть с яичными желтками добела, прибавить ванилин, после чего положить сметану, перемешать, добавить просеянную муку, а затем и яичные белки, взбитые в пену; все это осторожно перемешать и перелить в форму, выстланную смазанной жиром бумагой. Форма должна быть заполнена не больше чем на 3/4 вы-

соты, так как сильно поднявшееся тесто может перелиться через край.

Поставить в нежаркий духовой шкаф (160 °С) на 20—25 мин для выпечки.

Готовый бисквит выложить из формы на блюдо с салфеткой и посыпать сахарной пудрой.

Следует обратить особое внимание на тщательное растирание желтков и взбивание белков, чтобы тесто хорошо поднялось и получилось воздушным.

На 2 стакана муки — $1^1/_2$ стакана сметаны, 6 яиц, 1 стакан сахара, ванилин.

Бисквитное пирожное с вареньем

Отделить яичные белки от желтков. Белки поставить в холодное место или в холодную воду. Желтки растереть с сахаром добела (можно прибавить ванилин), затем всыпать муку, перемешать и прибавить яичные белки, взбитые в крепкую пену, смешивая их с тестом осторожно, снизу вверх. Тесто выложить в форму, смазанную маслом и слегка посыпанную мукой. Заполнив форму на $^3/_4$ высоты, поставить в духовой шкаф со средним жаром (160 °С) для выпечки. Бисквит можно считать готовым, если он легко отстает от краев формы, а воткнутая в него лучинка остается сухой. Бисквит выложить из формы на сито и дать остыть, после чего разрезать его по толщине на 2 слоя. Каждый слой намазать вареньем без косточек и затем придать бисквиту первоначальную форму. Сверху бисквит покрыть глазурью, украсить ягодами варенья, цукатами, орехами, затем положить на блюдо с салфеткой и нарезать острым ножом.

На 100 г муки пшеничной и 100 г картофельной — 1 стакан сахара, 10 яиц, $^1/_4$ пакетика ванилина.

Пирожное со взбитыми сливками или заварным кремом

Влить в кастрюлю стакан воды, добавить масло, соль и поставить на огонь. Как только вода закипит, всыпать сразу всю муку, размешать и на слабом огне проварить 2—3 мин, помешивая. Затем снять кастрюлю с огня и прибавлять яйца (по одному), тщательно размешивая. Как только тесто начнет тянуться, прекратить прибавление яиц, тесто разделать в виде булочек, выкладывая их на лист, слегка смазанный маслом, на расстоянии $3^1/_2$—4 см одна от другой. Для выпечки поставить лист в жар-

...й духовой шкаф на 15—20 мин, а как только булочки зарумянятся и увеличатся в объеме, убавить жар в шкафу и допечь булочки до готовности.

Готовые булочки надрезать вдоль с одной стороны и, приоткрыв, наполнить середину сливками, взбитыми с добавлением сахара и ванилина или ликера. Можно их заполнить также заварным или сливочным кремом (см. с. 270). Затем посыпать сахарной пудрой, положить на блюдо и подать.

На 1 стакан муки — 100—125 г масла или маргарина, 4—5 яиц, 1 стакан воды, 1/4 чайной ложки соли, 1 стакан сливок, 2—2½ ст. ложки сахара, 1/4 пакетика ванилина или 1—2 ложки ликера.

Безе

Сахар залить кипящей водой, сварить сироп. Взбить в пену белки, заварить их, вливая понемногу горячий сироп. Поставить посуду со взбитыми белками на пар, продолжать взбивание до тех пор, пока масса не загустеет (примерно 30—40 мин); снять с пара и продолжать взбивание до полного охлаждения.

Широкий прямоугольный лист выстелить промасленным пергаментом. Из шприца или пергаментного мешочка выдавливать на лист круглые одинаковые по размеру безе. Поставить в нежаркий духовой шкаф и подсушить, не подрумянивая. Вынуть и охладить. Безе можно соединить по два сливочным кремом (см. с. 270).

На 5 белков — 500 г сахара, 1/4 л воды, жир.

Корзиночки с ягодами

Приготовить такое же тесто, как на песочное пирожное. Раскатать тесто в пласт толщиной 1/2 см, вырезать из него кружочки немного большего размера, чем металлическая формочка для корзиночек. На формочку наложить кружочек теста и вдавить, после чего края подровнять, формочки с тестом переложить на лист или сковороду и поставить в духовой шкаф на 12—15 мин для выпечки. Готовые корзиночки вынуть из формочек, опрокидывая их, затем заполнить ягодами — клубникой, малиной или виноградом — и залить сверху с ложки горячим мармеладом. Корзиночки можно украсить, посыпав рублеными орехами.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, 1/2 стакана сахара, 2 яйца, 1/2 пакетика ванилина или лимонная цедра.

Торт бисквитный сухой

Яичные желтки тщательно растереть с сахаром добела (можно добавить натертую цедру с 1 лимона или апельсина), смешать с просеянной мукой и осторожно ввести взбитые до крепкой пены яичные белки, слегка перемешать лопаточкой и переложить в форму, выстланную смазанной жиром бумагой, так, чтобы она заполнилась на $^3/_4$ высоты. Печь в духовом шкафу, нагретом до 160 °С, 15—20 мин.

На $1^1/_4$ стакана муки — 1 стакан сахара, 8 яиц.

Рулет бисквитный

Приготовленное бисквитное тесто (см. выше) вылить слоем толщиной 1 см на пирожковый лист, смазанный маслом и посыпанный мукой или застланный белой бумагой, и поставить для выпечки в духовой шкаф со средним жаром. Как только бисквит зарумянится и будет отставать от листа, его надо переложить на стол и тотчас же, пока он не остыл, смазать тонким слоем какого-либо варенья без косточек (250 г), джемом или повидлом, свернуть рулетом и посыпать сверху сахарной пудрой. Перед подачей остывший рулет нарезать наискось ломтиками.

В бисквитное тесто для аромата можно добавить ванилин.

Торт миндальный

Яйца растереть с сахаром добела. Отдельно приготовить миндаль, для чего 400 г миндаля промыть, обсушить и истолочь в ступке или пропустить через мясорубку. Полученное миндальное тесто смешать с яйцами и сахаром и все вместе растирать в течение 10—20 мин. Затем из теста испечь 2 лепешки; для этого тесто разлить в 2 раздвижные формы или 2 сковороды одного размера, смазанные маслом и обсыпанные сухарями, и поставить в духовой шкаф для выпечки на 12—15 мин.

Отдельно приготовить сливочную массу. Для этого $^1/_2$ л сливок влить в кастрюлю, добавить стакан сахара и немного ванилина, поставить на огонь и варить, помешивая, пока не загустеет (цвет должен получиться светло-коричневый), после этого сливочную массу снять с огня, охладить и взбить лопаточкой.

Одну лепешку поместить на блюдо, положить на нее слой сливочной массы, разровнять и накрыть второй ле-

пешкой, смазать верх лепешки сливочной массой, обсыпать рубленым, зарумяненным в духовом шкафу миндалем и подать к столу.

На 450 г миндаля — 10 свежих яиц, 2 стакана сахара, 1/2 стакана толченых сухарей, 1/2 ст. ложки масла. Для сливочной массы — 1/2 л сливок, 1 стакан сахара, 1/4 порошка ванилина.

Торт песочный

Приготовить тесто так же, как для песочного печенья (см. с. 266). Тесто разделить на 3 части, каждую часть раскатать в виде круглой лепешки или квадрата одинакового размера толщиной около 1 см. Лепешки положить на лист и испечь в духовом шкафу. Готовым лепешкам дать несколько остыть, а затем поместить на блюдо одну лепешку, положить на нее слой варенья или повидла, разровнять, накрыть второй лепешкой и также положить слой варенья или повидла. Верх третьей лепешки покрыть глазурью, подсушить и украсить ягодами из варенья, цукатами, мармеладом и т. п.

Можно при выпечке одну лепешку смазать взбитым яйцом и обсыпать рубленым миндалем. Такую лепешку положить наверх и слегка посыпать сахарной пудрой.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, 3/4 стакана сахара, 2 яйца, 1/2 пакетика ванилина, 40 г варенья или повидла.

Кекс лимонный

Стереть масло с сахаром так, чтобы масса получилась пышной и сахар растворился. Затем прибавить в 2—3 приема яичные желтки, растереть добела, потом добавить лимонную цедру, натертую на терке, муку, изюм коринку и цукат, все это перемешать и добавить яичные белки, взбитые в пену, осторожно помешивая снизу вверх. Полученное тесто переложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями или мукой, и поставить в духовой шкаф для выпечки на 30—50 мин (в зависимости от толщины слоя теста).

Кекс можно выпекать (в продолжение 15—20 мин) в маленьких формочках — металлических или бумажных.

Готовый кекс можно сверху посыпать сахарной пудрой.

На 2 стакана муки — 150 г масла или маргарина, 1 стакан сахара, 5—6 яиц, 75 г изюма или цукатов, цедра от 1/2 лимона.

Кекс ванильный

Развести дрожжи в теплом молоке, прибавить соль и, всыпав муку, замесить крутое тесто, скатать его в шар, верх надрезать по радиусу, опустить тесто в кастрюлю с теплой водой (2—2½ л), накрыть крышкой и поставить в теплое место для подъема. Отдельно яйцо стереть добела с сахаром и ванилином, прибавить размягченное масло и все вместе растереть до пышности. Когда тесто увеличится в объеме примерно в 2 раза, вынуть его из воды шумовкой и переложить в другую посуду, вымесить, потом прибавить яйца, стертые с сахаром и маслом, снова вымесить так, чтобы тесто стало гладким и отставало от посуды, прибавить изюм и при желании — очищенные рубленые орехи или миндаль. Тесто переложить в форму (до ½ ее высоты), накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Как только тесто поднимется и заполнит форму примерно на ¾ высоты, поставить кекс для выпечки в духовой шкаф на 30—50 мин.

Готовый кекс вынуть из формы, обсыпать сахарной пудрой, положить на блюдо с бумажной салфеткой.

На 2 стакана муки — ½ стакана молока, 30 г дрожжей, ½ стакана сахара, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 50 г изюма, 50 г орехов или миндаля очищенного, ¼ чайной ложки соли, ¼ пакетика порошка ванилина.

СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ

Сладкие блюда и напитки — традиционное дополнение любого меню. Ими непременно заканчиваются обеды, они являются украшением и завершением праздничного стола. Они приятны на вкус, очень питательны, вызывают чувство насыщения, усиливают деятельность пищеварительных желез и способствуют улучшению пищеварения.

Для приготовления сладких блюд и напитков используют фрукты и ягоды и продукты их переработки, сахар, шоколад, какао, кофе, чай, сливки, молоко, яйца, жиры, орехи, муку, крупы, крахмал и другие высококачественные продукты. Блюда из свежих плодов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, содержащих значительное количество сахара в его наиболее легкоусвояемой форме (глюкоза и фруктоза), органические кислоты, минеральные соли, витамины, представляют собой пищевую ценность.

Ассортимент сладких блюд и напитков весьма разнообразен. К ним относятся кисели и компоты, желе, муссы, кремы, суфле, пудинги, мороженое, чай, кофе, какао, молочные и фруктовые коктейли, фруктовые квасы и др.

К и с е л и и к о м п о т ы готовят из свежих, быстрозамороженных, сушеных, стерилизованных плодов и ягод. Приготовление киселя очень облегчается, если вместо ягод и фруктов использовать

фруктово-ягодные сиропы и соки, пюре, варенье, повидло, джемы, конфитюры, совсем просто готовить кисель из концентрата сухого киселя, выпускаемого пищевой промышленностью.

Для приготовления киселей из свежих плодов и ягод желательно предварительно отжать из них сок или приготовить пюреобразную массу, а из мезги сварить отвар. Весь отжатый сок или часть его надо добавить в кисель после заваривания крахмалом, т. е. в уже готовый кисель. Это способствует обогащению киселей витаминами, особенно витамином С, сохранению свойственных сырым фруктам и ягодам цвета, вкуса, аромата.

Используя фрукты и ягоды для приготовления компотов, надо также заботиться о максимальном сохранении витаминов. Для этого тщательно вымытые и нарезанные плоды надо немедленно подвергать тепловой обработке, помещая их непременно в кипящую воду, лучше слегка подкисленную лимонной кислотой.

Желе и муссы приготовляют в основном из тех же продуктов, что и кисели. Кроме того, используют желатин или манную крупу. Готовят их почти одним и тем же способом, с той лишь разницей, что муссы взбивают. Консистенция желе сравнительно плотная и студнеобразная. Мусс благодаря взбиванию смеси имеет пенообразную консистенцию. Смесь для мусса не следует взбивать в алюминиевой посуде, от которой он приобретает неприятный серый цвет и металлический привкус.

Желе и муссы можно приготовлять в специальных формах и вазочках. Перед подачей на стол форму с застывшим желе на несколько секунд нужно опустить в горячую воду, чтобы желе лучше отстало от формы.

Для приготовления крема необходимы взбитые сливки не менее чем 30 %-ной жирности или взбитая сметана, а также растворенный желатин. Иногда в кремы прибавляют ванилин, кофе, шоколад, орехи, фрукты и т. п.

Суфле в отличие от многих других сладких блюд, как правило, подается в горячем виде сразу же после выпечки. Для приготовления его растирают желтки с сахаром, иногда с жиром и сахаром, затем соединяют со взбитыми белками, выкладывают в смазанную маслом форму и запекают в жарком духовом шкафу не более 25 мин. После запекания суфле быстро опадает, поэтому его нужно запекать непосредственно перед подачей на стол.

К легкоусвояемым сладким блюдам относятся всевозможные пудинги, отличающиеся сравнительно нежной, пышной консистенцией, запеканки, шарлотки, свежие, вареные или запеченные фрукты под сладким соусом.

Стало привычным включать в меню праздничного обеда мороженое — исключительно приятный на вкус и внешне привлекательный продукт. В ряду сладких изделий он выделяется особой пищевой ценностью. Многие сорта мороженого, особенно сливочное и пломбир, отличаются большим содержанием жира (в сливочном эскимо 19,2 %, в пломбире 14,1 %) и сахара (до 40 %). Из молока и сливок в мороженое переходят также белки, витамины и минеральные соли.

Мороженое может быть составной частью прохладительных напитков.

Напитком номер один во всем мире считается чай, без которого не обходится ни один сладкий стол. Этот тонизирующий напиток благоприятно действует на организм человека. Неповторимый аро-

...ют придают ему эфирные масла, многие из которых обладают за-
...хом роз, жасмина, ландыша, меда, цитрусов, горького миндаля, ...рицы.

Чай богат витаминами B_1, B_2, B_3, PP и др.

С чаем конкурирует другой популярный напиток — кофе, обладающий специфическим ароматом и вкусом и оказывающий стимулирующее действие на организм. Основные компоненты натурального кофе: 1—2 % кофеина, до 1 % тригонеллина, 5—8 % эфиров кофейной и хинной кислот, до 1 % лимонной кислоты, 5—6 % углеводов, 3 % белка, 5 % минеральных солей, в том числе около 4 % солей калия.

И чай и кофе одинаково хорошо употреблять и в чистом виде (с кусочком сахара, лимона или со сладкими изделиями), и в смеси со сладкими продуктами — сиропами, соками, сливками, мороженым и т. д. Прохладительные чайные и кофейные смеси лучше всего подавать в конце обеда.

Ассортимент сладких напитков настолько велик, что их трудно перечислить из-за безграничного множества различных комбинаций.

Готовят сладкие блюда и напитки, как правило, незадолго до подачи к столу: хранению, даже в домашнем холодильнике, они не подлежат.

КИСЕЛИ

Взяв большее или меньшее количество картофельного крахмала, можно получить из ягод и фруктов кисели различной густоты. Обычно готовят кисель средней густоты. На 4 стакана такого киселя достаточно взять 2 ст. ложки картофельного крахмала. Если количество картофельного крахмала увеличить до 3 ст. ложек на 4 стакана, можно получить густой кисель.

Применяемый для киселей крахмал разводят охлажденным отваром, соком, сиропом, молоком или водой, при этом одну часть крахмала разводят 4—5 частями жидкости.

Разводить муку нужно в момент варки сиропа, так как, если ее развести заблаговременно, она осядет на дно.

Разведенный картофельный крахмал надо процедить сквозь сито и влить в горячий сироп сразу, а не частями, быстро размешать, довести кисель до кипения и прекратить нагревание. Кипятить долго кисель не следует, иначе он сделается жидким.

Кисели подают на стол холодными: кисель средней густоты можно подать и горячим. Густой кисель нужно разлить в формы и хорошо охладить. Предварительно форму смачивают внутри холодной водой, тогда охлажденный кисель легко отделяется от нее.

Чтобы на поверхности киселя не образовалась пленка, надо посыпать его тонким слоем сахарного песку или сахарной пудры.

Отдельно к киселю, густому или средней консистенции, можно подать холодное молоко, сливки или сметану, взбитые с сахаром, мороженное, молочный коктейль.

Кисель клюквенный или смородиновый

Ягоды перебрать, промыть горячей водой и хорошо размять пестиком или ложкой, добавить $^1/_2$ стакана кипяченой холодной воды, протереть ягоды сквозь сито или отжать через марлю. Выжимки от ягод залить 2 стаканами воды, поставить на огонь и кипятить в течение 5 мин, после чего процедить.

В процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенный картофельный крахмал и, размешивая, дать закипеть еще раз.

В готовый кисель влить отжатый через марлю сок и хорошо размешать.

На 1 стакан клюквы или смородины — $^3/_4$ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель из клубники, земляники и других ягод

Клубнику перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить $2^1/_2$ стакана горячей воды, положить сахар и размешать.

Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным картофельным крахмалом и дать еще раз вскипеть.

В горячий кисель положить приготовленное ягодное пюре и хорошо размешать.

Так же приготовляют кисели из малины, черники.

На 1 стакан клубники — $^3/_4$ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель вишневый

Вишню промыть в холодной воде, очистить от косточек, пересыпать сахаром и в таком виде оставить на $^1/_2$ ч. В течение этого времени несколько раз перемешать ягоды, чтобы образовалось больше сока, который надо слить и затем добавить в готовый кисель. Косточки ягод залить $1^1/_2$ стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. Полученным отваром залить ягоды и еще раз вскипятить. В кипящий отвар с ягодами влить разведенный картофельный крахмал, снова довести до кипения,

снять с огня. В готовый кисель влить сок ягод и перемешать.

На 1 стакан вишни — 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель яблочный

Хорошо промытые яблоки нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды и поставить варить. Когда яблоки разварятся, откинуть их на волосяное сито, положенное на кастрюлю, полученное пюре протереть и смешать с отваром. После этого положить сахар, вскипятить и заварить разведенным картофельным крахмалом.

На 500 г яблок — 3/4 стакана сахара, 1 1/2 ложки картофельного крахмала.

Кисель из сушеных яблок или кураги

Перебранные и промытые сушеные яблоки положить в кастрюлю, залить 3 1/2 стакана горячей воды и в таком виде оставить на 2—3 ч. Затем в этой же кастрюле яблоки поставить на огонь и при медленном кипении варить 30 мин. Отвар процедить сквозь сито в другую кастрюлю, а яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар, все это перемешать и вскипятить. Полученный яблочный сироп заварить разведенным картофельным крахмалом.

Кисель из кураги приготовляют таким же способом, но сахара берут больше.

На 100 г сушеных яблок — 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель из сушеной черники или сухих ягод шиповника

Промытую в горячей воде сушеную чернику (или сухие ягоды шиповника) залить 2 стаканами холодной воды и поставить варить на 15—20 мин. Когда черника станет мягкой, отвар процедить в другую кастрюлю, а ягоды хорошо размять деревянным пестиком или ложкой, вновь залить 1 стаканом воды, вскипятить и, отжимая, процедить в кастрюлю с отваром. Затем добавить сахар, еще раз вскипятить и влить разведенный картофельный крахмал.

На 50 г сушеной черники или сухих ягод шиповника — 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель молочный

В кастрюлю влить 3 стакана молока, вскипятить и прибавить сахар. Кукурузный, маисовый или картофельный крахмал развести в 1 стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, кипятить в течение 5 мин на слабом огне.

Для аромата в кисель, пока он горячий, можно прибавить ванилин или снятую теркой цедру с лимона или апельсина и хорошо перемешать. Разлить горячий кисель в чашки и охладить. Перед подачей на стол кисель можно выложить из чашек на небольшие тарелки.

Кисель можно приготовить из сухого молока. В этом случае стакан сухого молока развести 2 стаканами холодной воды и оставить на 30 мин для набухания. После этого добавить еще 2 стакана воды, размешать и довести до кипения. В кипящее молоко положить сахар, после чего влить крахмал, разведенный в стакане воды, и снова довести до кипения.

На 4 стакана молока — 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки крахмала.

Кисель из ревеня

Зачистить от грубых волокон, промыть в холодной воде и нарезать мелкими кусочками черешки ревеня. Вскипятить воду с сахаром и проварить в ней ревень до мягкости (5—7 мин), после чего процедить. В процеженный отвар влить разведенный картофельный крахмал и, размешивая, дать закипеть еще раз.

На 250 г ревеня — 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель из ягодного сиропа

Взять два стакана горячей воды, влить в нее сироп (вишневый, клубничный, черносмородиновый и др.), добавить сахар и маленький кристалл лимонной кислоты, разведенный в небольшом количестве воды. Все это, хорошо перемешивая, вскипятить, влить разведенный в 1 стакане воды картофельный крахмал и снова дать вскипеть.

На 1 стакан вишневого сиропа — 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

КОМПОТЫ

Компот можно приготовить из одного вида плодов или из смеси. Яблоки, айву, груши, персики, абрикосы, сливу, черешню обычно предварительно отваривают в го-

рячем сахарном сиропе. Дыню, арбузы, ананасы, бананы, апельсины, мандарины, клубнику, землянику, малину, черную смородину, виноград не варят, а кладут в компоты в сыром виде. Быстроразваривающиеся яблоки (антоновские, апорт), очень спелые груши, груши дюшес, а также вишню тоже не следует варить, их нужно положить в кипящий сироп, после чего снять компот с огня и охладить.

Для улучшения вкуса сиропа, обогащения его ароматическими веществами в гтовый сироп можно добавить цедру лимона, апельсина, фруктово-ягодный сироп или сок.

Компот из свежих яблок или груш

Очищенные яблоки разрезать (каждое на 6—8 частей) и удалить из них сердцевину. Чтобы очищенные яблоки не потемнели, их нужно до варки положить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, положить нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10—15 мин (в зависимости от сорта яблок), пока они не станут мягкими.

В готовый компот положить цедру лимона, апельсина или корицу. Если компот приготовляется из спелых антоновских яблок, то кипятить их не следует, а надо положить в кипящий сироп, снять с огня и охладить.

Компот из свежих груш приготовляется так же, но сахара (в зависимости от сладости груш) можно взять меньше. Варить компот 10—15 мин.

Если груши очень спелые, их нужно положить в кипящий сироп и затем снять компот с огня. Готовый компот охладить и разлить в вазочки.

На 500 г яблок или груш — 3/4 стакана сахара.

Компот из свежих абрикосов или слив

Абрикосы или сливы промыть в холодной воде, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, размешать, положить фрукты и вскипятить.

На 500 г абрикосов или слив — 3/4 стакана сахара.

Компот из свежих персиков

Персики опустить в кипящую воду. Через 2—3 мин вынуть их из воды, снять кожицу, разрезать плоды пополам и удалить косточки. В кастрюлю всыпать сахар, залить

его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить персики и довести до кипения. После этого снять кастрюлю с огня и при желании положить в компот ванилин.

На 500 г персиков — 3/4 стакана сахара.

Компот из свежих яблок и вишни

Вишню промыть в холодной воде, освободить от косточек, положить на тарелку. Вишневые косточки залить 2 стаканами горячей воды, прокипятить и через волосяное сито процедить в кастрюлю сок.

В полученный сок всыпать сахар, размешать, положить очищенные и нарезанные яблоки и варить при медленном кипении 10 мин, пока яблоки не станут мягкими.

После этого добавить вишню, довести компот до кипения и снять с огня.

На 300 г яблок и [illegible] г вишни — 3/4 стакана сахара.

Компот из свежих яблок и мандаринов

Мандарины очистить, разделить на дольки и положить на тарелку. С кожицы мандарина срезать белую мякоть, а верхний слой (цедру) мелко нарезать в виде соломки и, прокипятив в стакане воды, откинуть на сито. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2 стаканами горячей воды, размешать, положить цедру, очищенные и нарезанные яблоки и при медленном кипении варить 10 минут, пока яблоки не станут мягкими.

Остывшие яблоки и дольки мандаринов уложить в вазочки и залить сиропом.

На 250 г яблок и 4 мандарина — 3/4 стакана сахара.

Компот из айвы

Айву очистить от кожицы и семян, нарезать дольками, залить холодной водой, в которую добавить лимонную кислоту. Поставить на огонь, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости. Готовую айву снять с огня и охладить.

При желании этот компот можно ароматизировать лимонной цедрой, или лимонным соком, или виноградным столовым белым вином.

На 250 г айвы — 120 г сахара, 2 ст. ложки виноградного вина, лимонная цедра или лимонный сок по вкусу.

Компот из быстрозамороженных фруктов и ягод

Замороженные фрукты или ягоды (слива, вишня, клубника, малина и др.) могут быть использованы для приготовления компота так же, как и свежие, при этом никакой варки они не требуют.

Быстрозамороженные фрукты или ягоды вынуть из картонных коробок или целлофана, дать постоять им 15 мин, не доводя до размораживания, затем промыть в охлажденной кипяченой воде, уложить в вазочки, залить предварительно сваренным теплым сиропом и дать настояться. Для приготовления сиропа сахар развести 1½—2 стаканами воды и дать прокипеть. Для улучшения вкуса в сироп рекомендуется добавлять немного вина (портвейн, мускат и др.), ликера или коньяка.

На 500 г быстрозамороженных ягод — 1 стакан сахара.

Компот из смеси сушеных фруктов

Сушеные фрукты перебрать, отделить яблоки и груши, залить холодной водой и дать постоять 10 мин. Затем воду слить, фрукты промыть 3—4 раза теплой водой.

В кипящую воду положить груши и варить при медленном кипении 30—40 мин, после чего добавить яблоки и варить еще 15 мин. Всыпать сахар, остальные фрукты и варить с момента закипания 15 мин. Снять с огня, закрыть крышкой, охладить.

На 200 г сушеных фруктов (смеси) — ½ стакана сахара.

Компот из чернослива

Чернослив 2—3 раза промыть в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 2½ стакана горячей воды, размешать, положить чернослив и при слабом кипении варить до мягкости 15—20 мин.

Так же приготовляют компоты из кураги, но при варке достаточно довести его лишь до кипения.

На 200 г чернослива — ½ стакана сахара.

Компот из чернослива, изюма и кураги

Чернослив, изюм и курагу промыть 2—3 раза в теплой воде и сложить на тарелку. В кастрюлю всыпать сахар, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 мин при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 мин.

Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

На 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма — 1/2 стакана сахара.

ЖЕЛЕ И МУССЫ

Для приготовления желе и муссов употребляют желатин, а для желе и агар (желирующее вещество, вырабатываемое из морских водорослей), которого нужно брать в 2 раза меньше, чем желатина.

Чтобы приготовить раствор желатина, пищевой желатин (крупный в пачках) надо залить холодной кипяченой водой: на 1 часть желатина 8—10 частей воды. Через 40—60 мин раствор желатина разогреть на плите до полного его растворения, не допуская кипения. Раствор процедить.

При использовании листового желатина (в виде тонких гибких листиков) его следует предварительно промыть холодной кипяченой водой, затем залить такой же водой (на 1 часть желатина 10—12 частей воды) и оставить для набухания на 30—40 мин, после чего воду слить, желатин отжать руками от излишней влаги и ввести, помешивая, в закипевший сироп, в котором желатин полностью растворится (при этом кипятить сироп нельзя!).

Агар обрабатывают и растворяют так же, как листовой желатин, но предварительно отмачивают в холодной воде в течение 2 ч.

Желе в зависимости от применяемого сырья может быть прозрачным или непрозрачным.

Подготовленную для желе смесь наливают в порционную посуду и охлаждают в холодильнике до образования студнеобразной массы, не допуская, однако, замораживания.

Перед подачей на стол форму с застывшим желе на 1/3 опускают на несколько секунд в горячую воду, чтобы желе лучше отстало от формы.

Для получения мусса смесь, из которой его готовят, необходимо взбить металлическим спиральным веничком или миксером. Перед взбиванием смеси, приготовленной на желатине, ее сначала надо охладить до комнатной температуры, а затем посуду с нею поставить в таз с холодной водой, льдом или снегом или просто в холодное место и взбить.

И муссы, и желе при подаче желательно полить сиропом, лучше из тех же плодов и ягод, из которых они приготовлены. Отдельно к муссу можно подать холодное молоко, сливки, фруктово-ягодные соки.

Желе из свежей клубники или малины

Подготовленные промытые ягоды пересыпать сахаром (половинной нормы) и оставить в холодном месте на $1^1/_2$—2 ч (ягоды в течение этого времени несколько раз перемешать). Образовавшийся сок-сироп слить, процедить и поставить в холодильник. Ягоды залить горячей водой, довести до кипения, дать им настояться 15—20 мин, после чего отвар процедить, всыпать в него остальной сахар, довести до кипения, снять с огня, влить растворенный процеженный желатин (см. с. 284), размешать, влить сок-сироп, добавить лимонную кислоту, разлить в порционную посуду и охладить.

На 100 г свежих ягод — 3—4 ст. ложки сахара, 12—15 г желатина, менее 1/2 чайной ложки лимонной кислоты, 400—500 г воды.

Желе из клюквы, черной или красной смородины

Приготовить из ягод сок и поставить в холодное место. Мезгу залить горячей водой, довести до кипения, проварить на слабом огне, отвар процедить. В отвар добавить сахар, довести до кипения, снять пену.

Кипение прекратить, влить растворенный процеженный желатин (см. с. 284) и охлажденный сок.

Размешать, процедить, разлить в порционную посуду и охладить.

На 100 г ягод — 3 ст. ложки сахара, 12—15 г желатина, 600 г воды.

Желе лимонное

В кастрюлю влить 3 стакана воды, всыпать сахар, размешать и вскипятить. В горячий сироп добавить цедру, срезанную с половины лимона, и растворенный желатин (см. с. 284). Все время помешивая ложкой, сироп довести до кипения и влить лимонный сок.

Горячий сироп процедить сквозь полотно, слегка охладить и разлить в формы или вазочки, после чего поставить в холодное место.

На 1 лимон — 1 стакан сахара, 25 г желатина.

Желе из апельсинов

Апельсины очистить, нарезать тонкими кружочками (зерна удалить), пересыпать сахаром (¼ стакана) и оставить на ½ ч, чтобы образовался сок. В кастрюлю всыпать оставшийся сахар, залить 1½ стакана воды и вскипятить.

В приготовленный сироп добавить раствор желатина (см. с. 284) и апельсиновую цедру. Все время помешивая сироп, дать ему еще раз вскипеть и, сняв с огня, влить в сироп сок от апельсина. По вкусу добавить разведенную лимонную кислоту.

Горячий сироп процедить, слегка охладить, разлить в вазочки или формы слоем 1 см и поставить в холодное место. На застывший слой желе положить ломтики апельсина, залить второй половиной желе и снова охладить.

Так же приготовляют желе из мандаринов.

На 1 [illegible] ½ стакана сахара, 15 г желатина.

Желе из плодово-ягодного джема

В горячую воду положить джем, смесь довести до кипения, снять с огня, добавить в нее растворенный желатин (см. с. 28[illegible]), хорошо размешать, разлить в порционную посуду и охладить.

На 5 ст. ложек [illegible] — 12—15 г желатина, 500 г воды.

Желе шоколадное

В горячем молоке растворить шоколад и сахар, добавить ванильный сахар, растворенный желатин (см. с. 284), разлить в формы и охладить.

На 75 г шоколада — 500 г молока, 3 ст. ложки сахара, ¼ порошка ванильного сахара, 12 г желатина.

Желе из простокваши или кефира

Для приготовления этого желе следует употреблять пастеризованную простоквашу.

Свежую простоквашу или кефир смешать с сахарным песком и ванильным сахаром, хорошо взбить, добавить растворенный желатин (см. с. 284), хорошо размешать, разлить смесь в порционную посуду и быстро охладить.

На 1 бутылку простокваши или кефида — 4 ст. ложки сахара, ¼ порошка ванильного сахара, 15 г желатина.

Мусс из свежих яблок

Яблоки промыть и нарезать тонкими ломтиками, удалив семечки. Залить яблоки 2½ стакана горячей воды

и сварить их до мягкости. Слить сок в другую посуду, процедить его через марлю, а яблоки протереть сквозь частое сито.

В яблочный сок добавить сахар и растворенный желатин. Все время помешивая, довести сироп до кипения и охладить. Охлажденный сироп вылить в глубокую кастрюлю (но не алюминиевую), положить туда же яблочное пюре, немного ванилина и взбивать металлическим веничком или в миксере до образования пенистой массы. Как только масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить.

Мусс из других свежих фруктов приготовляют так же.

На 250 г яблок — $^3/_4$ стакана сахара, 15 г желатина.

Мусс лимонный

Приготовить смесь так же, как для лимонного желе, влить ее в кастрюлю, которую поставить в холодную воду или на лед, и взбивать металлическим веничком или в миксере до тех пор, пока не получится однородная пенистая масса.

Когда масса начнет густеть, взбивание прекратить, быстро разлить мусс в формы и охладить.

К лимонному муссу отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп или соус из красного вина.

На 1 лимон — 15 г желатина, $^3/_4$ стакана сахара, 2 стакана воды.

Мусс из ягод

Ягоды свежие или замороженные перебрать и промыть в холодной воде, размять ложкой или деревянным пестиком в фарфоровой посуде и протереть сквозь волосяное сито. Выжимки от ягод залить 2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный сок положить сахар и растворенный желатин. Все время помешивая, довести сироп до кипения. В охлажденный сироп положить ягодное пюре и взбивать металлическим веничком или в миксере до образования пенистой массы. Как только эта масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить.

На 1 стакан ягод — $^3/_4$ стакана сахара, 15 г желатина.

Мусс клюквенный с манной крупой

В кастрюлю положить промытую перебранную клюкву и деревянным пестиком хорошо ее размять, добавить $^1/_3$ стакана кипяченой воды и отжать через марлю. Получен-

ный сок поставить в холодное место. Выжимки от ягод залить 3 стаканами воды и прокипятить 5 мин, после чего процедить и на полученном отваре заварить манную крупу, всыпая ее в кипящий отвар постепенно при помешивании.

После 20 мин медленного кипения всыпать сахарный песок, дать массе вскипеть и снять с огня. В сваренную массу влить отжатый ранее сок и взбить веничком до образования густой пены.

Когда масса вдвое увеличится в объеме, разлить ее в вазочки и поставить в холодное место.

К клюквенному муссу можно подать холодное молоко.

На 1 стакан клюквы — 1 стакан сахара, 3 ст. ложки манной крупы.

Самбук из свежих слив

Самбук — разновидность мусса. Приготовляют его из плодово-ягодного пюре с добавлением сырых яичных белков. Консистенция у самбука более плотная, чем у мусса.

Свежие сливы промыть, удалить из них косточки, сливы запечь или припустить в небольшом количестве воды, затем протереть. Из косточек и остатков непротертых слив приготовить отвар, процедить его, растворить в нем набухший желатин и снова процедить. В сливовое пюре добавить сахар, сырые яичные белки. Посуду с пюре поставить в таз с холодной водой и взбить смесь до образования пышной массы — объем ее должен увеличиться вдвое-втрое. Продолжая взбивать, тонкой струей влить растворенный желатин. Приготовленную массу разлить в порционную посуду и охладить.

На 500 г свежих слив — 5 ст. ложек сахара, $1\frac{1}{2}$—2 яичных белка, 10 г желатина.

КРЕМЫ

Чаще всего кремы приготовляют из густых сливок или сметаны. Кроме того, в состав крема могут входить желатин, яйца, молоко, сахар, ароматические вещества, ягоды, орехи, шоколад и другие продукты. Взбитую смесь разливают в порционную посуду и охлаждают.

Чтобы крем легче было выложить из формы, ее на несколько секунд погружают на $\frac{1}{2}$ объема в горячую воду.

Отдельно к кремам можно подавать сладкие соусы из ягод (см. с. 299), шоколад, кофе. Сам крем можно полить фруктово-ягодным сиропом.

Крем из сливок

Сливки влить в кастрюлю (но не алюминиевую), поставить на лед или в холодную воду и взбить до образования густой пены (пена должна держаться на веничке). Во взбитые сливки, все время помешивая их веничком, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и, не переставая мешать, тонкой струйкой влить растворенный желатин, который предварительно надо замачивать в течение 20—25 мин в холодной воде, отжать и, помешивая, растворить в 1/4 стакана кипятка.

На 1 стакан густых сливок — 1/2 стакана сахарной пудры, 10 г желатина, 1/4 порошка ванилина.

Крем из сметаны

Сметану влить в кастрюлю, добавить сахар, ванилин, поставить на лед или в холодную воду и взбивать до тех пор, пока объем сметаны не увеличится примерно вдвое. После этого в сметану, помешивая ее веничком, влить тонкой струйкой растворенный желатин. Полученный крем, хорошо перемешав, немедленно разлить в вазочки или формы и охладить.

Крем из сметаны можно приготовить с добавлением пюре из свежих ягод: земляники, клубники, малины и др. Ягоды надо перебрать, промыть в холодной воде и протереть сквозь волосяное сито, а затем смешать со взбитой сметаной (перед тем, как вливать желатин).

На 1 стакан сметаны — 1/2 стакана сахарной пудры, 10 г желатина, 1/4 порошка ванилина.

Ванильный, шоколадный, кофейный кремы

Сливки перелить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбить до образования густой пены, которая должна держаться на веничке. Во взбитые сливки, все время помешивая их веничком, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и, не переставая мешать, тонкой струйкой влить растворенный желатин. После этого крем разлить в формы и охладить.

Шоколадный и кофейный кремы приготовляют таким же способом. Для шоколадного крема 1 ст. ложку какао надо размешать с сахарной пудрой, а для кофейного — желатин растворить в 1/4 стакана крепкого кофейного отвара, приготовленного из 2 чайных ложек натурального кофе.

На 1 стакан густых сливок — 1/2 стакана сахарной пудры, 10 г желатина, 1/2 порошка ванилина.

Крем ягодный

Свежие или замороженные ягоды (землянику, малину) перебрать, промыть в холодной воде и протереть сквозь волосяное сито. Полученное пюре перемешать с сахарной пудрой. Сливки процедить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбить до образования густой пены. Во взбитые сливки положить протертые ягоды с сахаром и хорошо размешать, затем, не переставая размешивать, влить тонкой струйкой растворенный слегка теплый желатин. Крем быстро разлить в формы и охладить.

На 1 стакан густых сливок — 3/4 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана ягод, 10 г желатина.

Сливки, взбитые с сахаром

В кастрюлю влить густые сливки, поставить ее на лед или в холодную воду и взбить сливки металлическим или деревянным венчиком до образования густой пены. Затем положить в них сахарную пудру и ванилин (1/4 порошка), размешать и тут же подавать на стол, иначе сливки могут отстояться и сделаться жидкими. Взбитые сливки можно подать со свежими ягодами, с мороженым, бисквитом.

На 1 стакан сливок — 3 ст. ложки сахарной пудры.

Сметана, взбитая с сахаром

В кастрюлю влить сметану, всыпать сахарный песок, поставить кастрюлю на лед или в холодную воду и взбивать сметану с сахаром до образования густой пены. Готовность сметаны определяется по увеличению ее объема в 2—2 1/2 раза. Для вкуса в сметану можно добавить ванилин.

Взбитую сметану тут же подавать к столу. Отдельно можно подать заварные булочки или свежие ягоды.

На 1 стакан сметаны — 2 ст. ложки сахара.

МОРОЖЕНОЕ И СМЕШАННЫЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Пищевая промышленность вырабатывает высококачественное мороженое в разнообразном ассортименте — сливочное, шоколадное, фруктовое и др. Кроме обычного мороженого изготовляются пломбиры разных сортов, торты и пирожные из мороженого.

Мороженое, выпускаемое промышленностью, вырабатывается специальными машинами со строгим соблюдением санитарно-гигиенического режима. По вкусовым качествам оно намного превосходит мороженое домашнего изготовления. Кроме того, процесс приготовления домашнего мороженого довольно трудоемкий, он предусматривает применение специальных морожениц (обычно с охлаждением при помощи льда и соли).

Рецепты и указания по изготовлению мороженого в домашних условиях не всегда применимы. И наконец, самодельное мороженое никогда не может получиться таким, как в производственных условиях.

Вот почему целесообразнее использовать для стола готовое мороженое, которое можно подать и как самостоятельное блюдо, выложив его в вазочки и украсив, и в смеси с различными напитками.

Из готового мороженого, сочетая его с различными продуктами, можно приготовить очень красивый высокопитательный десерт. Для закалки приготовляемого из мороженого блюда пользуются морозильным отделением холодильника.

Гарниром к мороженому могут служить варенье, ягоды, сиропы, взбитые сливки, орехи, мармелад, печенье, изюм, консервированные плодово-ягодные компоты и т. п.

Мороженое следует раскладывать в вазочки ложкой, смоченной в горячей воде.

Ниже приведены способы подачи к столу порционного мороженого.

Прохладительные напитки, если они представляют собой различные смеси, лучше всего готовить с помощью миксера.

Мороженое с ягодами

Засыпать клубнику сахаром (на 7 частей клубники 3 части сахара) и дать постоять на холоде, пока сахар не растворится в соке. Полученным сиропом полить порции мороженого (сливочного и клубничного) так, чтобы получились разводы. Ягоды разложить на мороженом и вокруг него.

Так же можно украсить мороженое вишней, малиной, абрикосами и т. п. Вместо свежих ягод можно использовать варенье.

На каждые 100 г мороженого — 30—40 г ягодного гарнира.

Мороженое с орехами и шоколадным гарниром

Разложить мороженое (ореховое, шоколадное или сливочное) в вазочки по 100 г, облить шоколадным гарниром и посыпать крупнодроблеными орехами.

Шоколадный гарнир приготовить из порошка какао, сахара и сгущенного молока с сахаром. Какао тщательно размешать с сахаром и растворить в сгущенном молоке, разведенном горячей водой. Полученную смесь, помешивая, довести до кипения и кипятить 3—5 мин, после чего сразу же процедить и охладить.

На 100 г мороженого — 30—40 г шоколадного гарнира, 5—6 г орехов, на 500 г гарнира — 50 г какао, 100 г сахара, 200 г сгущенного молока с сахаром, 150 г воды.

Сливочный пломбир с ананасом

Ананас очистить от кожи, нарезать тонкими кружками, положить в посуду рядами, пересыпав сахаром, поставить в холодильник на 1 ч.

Форму обсыпать сахарной пудрой, выложить дно ломтиками ананаса так, чтобы между ними не было пустого места, сверху положить слой пломбира толщиной в палец, плотно умять ложкой. Стенки формы сплошь обложить ломтиками ананаса. На слой пломбира снова положить слой ананаса, затем снова слой пломбира — и так заполнить форму доверху. Поставить в холодильник на сутки.

Перед подачей на стол обернуть форму горячим полотенцем, выложить содержимое на приготовленное блюдо и сбрызнуть соком, который остался от ананаса после того, как его пересыпали сахаром.

На 1 ананас весом 700 г — 2 брикета сливочного пломбира, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Сливочный шербет

В бокалы или вазочки положить по 50 г сливочного мороженого, залить $1^1/_2$ ст. ложки малинового сиропа.

Гарнировать 50 г консервированных фруктов и 20 г взбитых сливок (см. с. 290).

Продукты не размешивать.

Банановый санди

В вазочки положить по 50 г сливочного мороженого, покрыть его тонкими колечками бананов и полить 2 ст. ложками апельсинового сока.

Молочный коктейль

Молочный коктейль готовят из молока, мороженого и сиропа. Сиропы можно использовать разные, надо лишь учитывать, что фруктовые сиропы рекомендуется сочетать с мороженым без наполнителей или с молочно-фруктовым мороженым, а шоколадный сироп идет к шоколадному мороженому и к мороженому без наполнителя.

Предварительно охлажденные продукты надо взбить и сразу же разлить в охлажденные бокалы и подавать.

На 1 порцию — 150 г молока, 25 г мороженого, 25 г сиропа.

Газированный коктейль

Приготовляется так же, как молочный, только вместо молока используют газированную или минеральную воду. В бокалы с коктейлем положить кусочки льда.

На 1 порцию — 100 г газированной воды, 50 г мороженого, 30—40 г сиропа.

Кофе-глясе

В стаканы влить по 125 г (1/2 стакана) несладкого черного кофе, прибавить по 1/2 ст. ложки взбитых сливок (см. с. 290) и слегка помешать.

Потом добавить по 1 шарику (50 г) сливочного или кофейного мороженого, по 2 чайные ложки сахарного песку и по 1/2 ст. ложки взбитых сливок.

Напиток из сливок и клубники

Очищенную и хорошо промытую клубнику протереть через сито и растереть с сахаром так, чтобы сахар совершенно растворился.

Разбавить сливками, хорошо размешать и до подачи держать в холодильнике.

На 4 порции — 250 г сливок, 250 г клубники, сахар по вкусу.

ПУДИНГИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

Пудинг отличается сравнительно нежной, пышной консистенцией. Для выпекания его рекомендуется использовать специальную форму с отверстием посередине.

Выпекают пудинг следующим образом: сначала помещают его в слаборазогретый духовой шкаф, а затем постепенно доводят температуру до 200—225 °C. Если этого правила не придерживаться, на поверхности пудинга,

помещенного в сильно нагретую духовку, быстро образуется плотная поджаристая корочка, которая начнет подгорать, в то время как середина остается еще сырой; такой пудинг при выемке из духовки быстро садится.

Ассортимент других сладких блюд очень велик. Это, как правило, легкие, «воздушные» блюда со сладким гарниром или под сладким соусом.

Пудинг из ванильных сухарей

Ванильные сухари разломать, сложить в кастрюлю или миску, залить горячим молоком, накрыть и оставить на 15—20 мин. Цукаты нарезать небольшими кубиками, изюм перебрать и промыть в холодной воде. Яичные желтки отделить от белков, растереть с сахаром и смешать с замоченными сухарями. Затем положить нарезанные цукаты, изюм, растопленное масло, взбитые яичные белки и все это хорошо перемешать. Приготовленную массу выложить в специальную форму с отверстием в середине, предварительно смазав ее густым слоем масла и посыпав сухарями. Форму надо заполнить только на 3/4, чтобы осталось место для подъема пудинга. Наполненную форму поставить на 30—40 мин в духовой шкаф или в печь со средним жаром. Пудинг считается готовым, когда он сделается упругим, поднимется и будет отставать от краев формы.

Готовый пудинг выложить на блюдо и подать горячим. При желании пудинг можно облить фруктовым или ягодным соусом (см. с. 299).

На 150 г ванильных сухарей — 3 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 стакана молока, 50 г цукатов, 100 г изюма, 100 г сливочного масла.

Пудинг ореховый

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в специальную форму или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями.

Пудинг нужно выпекать 30—40 мин в духовом шкафу или в печи со средним жаром. Готовый пудинг из формы выложить на блюдо и подать горячим. Сверху пудинг

можно полить ванильным соусом (см. с. 299) или подать соус отдельно.

На 150 г грецких орехов — 3 яйца, 250 г белого хлеба, $^3/_4$ стакана сахара, $1^1/_2$ стакана молока, 100 г сливочного масла.

Воздушный пирог из взбитых белков

В растертые добела сырые желтки с сахаром добавить пшеничную муку, ванильный сахар и растереть так, чтобы не было комочков.

Разбавить эту смесь при перемешивании горячим молоком, поставить на огонь и, все время помешивая, довести почти до кипения, но не кипятить.

Взбить в густую пену белки и тонкой струей влить в них горячую яично-молочную массу, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом глубокую сковороду и запечь в духовом шкафу.

Подать в той же посуде, в которой воздушный пирог запекался. Посыпать его сахарной пудрой. Отдельно подать холодное молоко.

На 8 яиц — 120 г сахара, 1 стакан молока, 2 ст. ложки муки, ванильный сахар по вкусу.

Воздушный пирог из яблок

Яблоки (лучше всего антоновские) обмыть в холодной воде, разрезать на несколько частей, удалить семечки. Положить яблоки на сковороду, подлить немного воды и испечь в духовом шкафу.

Печеные яблоки протереть сквозь сито, в полученное пюре всыпать сахар и, помешивая, варить, пока пюре не загустеет и не перестанет стекать с ложки.

Яичные белки влить в кастрюлю, хорошо охладить и взбить веничком до образования густой пены.

Во взбитые белки влить при быстром размешивании веничком горячее пюре. Приготовленную массу выложить в виде горки на смазанную маслом сковороду, поверхность сгладить лезвием ножа.

Поставить на 10—15 мин в духовой шкаф, чтобы пирог подрумянился и поднялся.

Как только пирог будет готов, его надо подавать, иначе он осядет. Подавать в той же посуде, в которой он выпекался, сверху посыпать сахарной пудрой.

Отдельно к пирогу можно подать холодное кипяченое или пастеризованное молоко или сливки.

Вместо яблок можно взять готовое яблочное пюре или яблочный соус.

На 6 яиц (белки) — 1 стакан сахара, 300 г антоновских яблок, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Воздушный пирог из чернослива

Тщательно промыть чернослив в теплой воде. Залить холодной водой (приблизительно 2 стакана воды на 200 г чернослива), поставить на огонь и варить до тех пор, пока ягоды не станут совершенно мягкими, после чего удалить косточки, а чернослив вместе с отваром протереть через сито. Добавить сахар и смесь проварить так же, как яблоки до загустения. Взбить в густую пену яичные белки и вливать при быстром размешивании венчиком в горячее пюре из чернослива. Выложить на смазанную маслом глубокую сковороду и запечь в духовом шкафу так же, как воздушный пирог из яблок.

Подать в той же посуде, в которой пирог запекался. Посыпать сахарной пудрой.

На 200 г чернослива — 8 сырых яичных белков, 120—150 г сахара.

Шарлотка яблочная

С черствого батона срезать корку, нарезать его кубиками.

Яйца взбить с сахаром и развести теплым молоком. Залить этой смесью кубики хлеба и дать постоять 20—25 мин.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками и смешать с яично-молочной смесью и хлебом. Смесь положить ровным слоем на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, разровнять. Запечь в духовке. Вынуть, дать постоять 10—15 мин, нарезать на порции, посыпать сахарной пудрой или полить сладким соусом (см. с. 299).

На 500 г яблок — 350—400 г пшеничного хлеба, 2—3 яйца, 1½ стакана молока, ½ стакана сахара, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1—2 чайные ложки сахарной пудры.

Бабка из манной крупы с изюмом

Растереть желтки с сахаром. Перебрать, тщательно промыть изюм (без косточек) и просушить в полотенце. Взбить в густую пену белки и поставить их на холод.

Сварить в молоке густую манную кашу, снять с огня и добавить, все время помешивая, растертые желтки, ванильный сахар, изюм.

Добавить в манную кашу взбитые белки, осторожно перемешать, разложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запечь в духовом шкафу.

На 1/3 стакана манной крупы — 1 1/4 стакана молока, 75—100 г сахара, 80 г изюма, 3 сырых яйца, 1/4 порошка ванилина.

Гурьевская каша

В кипящее молоко положить сахар и ванилин. После этого постепенно всыпать манную крупу и, помешивая, варить в течение 10 мин. В сваренную, слегка остуженную кашу положить масло и сырые яйца, все это хорошо перемешать и выложить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпать сахаром и поставить в горячий духовой шкаф. Когда образуется светло-коричневая корочка, каша будет готова. Перед подачей на стол кашу украсить консервированными фруктами, полить сладким соусом (см. с. 299) и посыпать поджаренным миндалем.

На 3/4 стакана манной крупы — 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г миндаля, 1/2 порошка ванилина, 1/2 банки консервированных фруктов.

Гурьевскую кашу можно приготовить в течение 5 мин из концентрата «Каша гурьевская»: содержимое пакета надо засыпать в 0,3—0,35 л горячей воды и, помешивая, довести до кипения.

Печеные яблоки с вареньем

Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину (не прорезая яблоки насквозь), наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем и положить их на сковороду. Подлить 2—3 ст. ложки воды и поставить на 15—20 мин в духовой шкаф со средним жаром. Как только яблоки сделаются мягкими, их нужно вынуть, дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или тарелку и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье или конфитюр. В варенье, взятое для фарширования яблок, хорошо добавить толченый миндаль или мелко нарубленные грецкие орехи.

На 10 яблок — 1/2 стакана варенья.

Яблочные кружочки в тесте

Приготовить тесто. Для этого растопленное сливочное масло смешать в кастрюле с яичными желтками, добавить 1 ст. ложку холодного молока, всыпать муку, 1 ст. ложку сахара, $1/2$ чайной ложки соли, размешать и развести оставшимся молоком, положить взбитые в густую пену яичные белки и слегка перемешать снизу вверх, чтобы белки не осели.

Яблоки (лучше всего антоновские) очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ровными кружочками толщиной $1/2$ см, пересыпать сахаром и дать полежать 25—30 мин. После этого каждый кружочек яблока взять вилкой, обмакнуть в приготовленное тесто и положить на сковороду с разогретым маслом. Поджаривать яблоки надо на слабом огне до тех пор, пока они не подрумянятся с обеих сторон. Сковороду с яблоками поставить на 5 мин в духовой шкаф со средним жаром.

Готовые яблоки уложить на тарелку или блюдо, посыпать сверху сахарной пудрой и подать на стол.

Отдельно в соуснике можно подать ягодный сироп или абрикосовый соус или сметану.

На 500 г яблок — 2—3 ст. ложки топленого масла и 2 ст. ложки сливочного, $1/4$ стакана сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры, $1/2$ стакана муки, 4 яйца, $2/3$ стакана молока.

Снежки

Отобрать свежие яйца, разделить их на желтки и белки. Белки взбить в густую пену и осторожно смешать с сахарной пудрой.

Вскипятить молоко, добавить в него ванильный сахар. В кипящее молоко опускать, набирая столовой ложкой, белки. Через 3—5 мин вынуть снежки шумовкой и переложить на сито.

Тщательно растереть желтки с сахарной пудрой, разбавить молоком, в котором варились снежки, поставить на огонь и, все время помешивая, довести до загустения, но не кипятить. Охладить. Положить снежки на блюдо, залить сладким соусом (см. ниже).

На $2^1/_2$—3 стакана молока — 4 яйца, 120 г сахарной пудры, ванильный сахар по вкусу.

СЛАДКИЕ СОУСЫ

Сладкие соусы служат подливкой к различным сладким блюдам. Они дают возможность разнообразить пи-

ну, использовать одно и то же блюдо в разных вариантах. Блюдо с соусом получается более вкусным и сочным, легче усваивается организмом.

Ванильный соус

Сахар хорошо растереть с яичными желтками и мукой. Эту массу развести горячим молоком и, непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня, процедить сквозь сито и добавить ванилин.

На $1\frac{1}{2}$ стакана молока — 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ порошка ванилина, 1 чайная ложка муки.

Соус из ягод с вином

Перебранные и промытые ягоды (клубнику, малину, землянику, смородину) протереть сквозь волосяное сито. В кастрюлю всыпать сахар, влить $\frac{1}{4}$ стакана воды, вскипятить и снять накипь. В горячий сироп прибавить вино, подготовленное пюре из ягод и, помешивая, довести до кипения. Готовый соус подать в горячем или холодном виде.

На 1 стакан ягод — 1 стакан сахара, $\frac{1}{4}$ стакана вина.

Соус абрикосовый

Спелые мелкие абрикосы промыть, очистить от косточек, протереть через сито. Смешать с сахарной пудрой или сахарным песком, добавить горячей воды, нагреть на огне, помешивая, до кипения. Подавать в холодном или горячем виде.

На 300—350 г абрикосов — 1 стакан сахарного песку или сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Соус шоколадный

Яичные желтки хорошо растереть с сахаром, добавить какао и муку, размешать, развести горячим молоком и поставить на огонь. Непрерывно помешивая, варить соус до кипения. Как только соус загустеет, снять его с огня и процедить сквозь ситечко.

На $1\frac{1}{2}$ стакана молока — 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 ст. ложка какао, 1 чайная ложка муки.

Соус из кураги

Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть сквозь частое волосяное сито, по-

ложить обратно в кастрюлю, добавить сахар и 1/2 стакана горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 мин. После этого соус снять с огня, добавить в него вино и размешать.

На 100 г кураги — 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана вина.

ДОМАШНЕЕ КОНСЕРВИРОВАНИЕ

Многие уже хорошо знакомы с принципами домашнего консервирования — у нас издано немало книг и руководств по этому вопросу. Однако еще часты случаи, когда консервированием занимаются несерьезно, без знания дела. Вот почему необходимо здесь хотя бы кратко ознакомить читателя с основами и процессами домашнего консервирования.

Порча пищевых продуктов. Основы консервирования. Почти все пищевые продукты подвержены быстрой порче. Их так и называют — скоропортящимися. Порчу пищевых продуктов вызывают главным образом микроорганизмы, или, как их еще называют, микробы. Существует множество микробов разных видов, которые составляют три большие группы — бактерии, плесени и дрожжи. Все микробы питаются теми же продуктами, что употребляют в пищу и люди. В процессе питания, усвоения пищи они разлагают пищевые продукты и при этом выделяют различные вещества (газы, кислоты и т. д.), наличие которых и является признаком порчи продукта.

Микробы, как известно, встречаются повсюду: и в воздухе, и в воде, поэтому они легко попадают на пищевые продукты. Увидеть их без микроскопа нельзя из-за весьма малых размеров (несколько микронов или даже десятых долей микрона), следовательно, попадая на продукты, они остаются для нас незаметными.

Для нормального существования микробов требуется не только наличие пищи, но и ряд других условий. Если лишить микробов таких условий, они не смогут развиваться. Это важное обстоятельство и лежит в основе почти всех известных способов сохранения и переработки пищевых продуктов.

Одно из главных условий жизнедеятельности микробов — наличие влаги. При малом содержании влаги в самом продукте микробы не могут всасывать растворенные пищевые вещества и, следовательно, не могут питаться, хотя и не погибают. На этом основана с у ш к а пищевых продуктов. При варке из плодов и ягод в а р е н ь я, д ж е м а, п о в и д л а в них также остается очень мало влаги и создается весьма высокая концентрация сахара, т. е. создаются неблагоприятные условия для развития микробов, что и обеспечивает хорошую сохранность всех таких сладких продуктов.

В кислой среде условия для существования микробов неблагоприятные. На этом основано м а р и н о в а н и е овощей и плодов и других продуктов, к которым, как известно, добавляют уксусную кислоту. На том же основаны к в а ш е н и е и с о л е н и е овощей, м о ч е н и е плодов и ягод. Только в этих случаях кислоту не добавляют, она сама образуется в заквашиваемых овощах и плодах под воздействием определенных видов микробов, так называемых молочнокислых. Эти микробы используют для своего питания сахара, входящие в состав овощей и плодов, а продуктом их жизнедеятельности является молочная кислота. Когда молочной кислоты

накопится достаточно много, создаются неблагоприятные условия для всех других микробов, а затем и для самих молочнокислых. В результате прекращается их жизнедеятельность, и плодоовощные продукты, хотя и становятся кислыми, вполне пригодны в пищу, так как дальнейшие изменения в них уже не происходят.

Микробы разных видов и групп приспособлены для существования при разных температурах, и для каждой группы существуют наиболее благоприятные пределы, так называемые оптимальные температуры, в основном они выше 10, но ниже 50 °С. Если температуру продукта понизить, например, до 0 °С, развитие всех микробов в нем резко замедляется. На этом основано хранение продуктов в о х л а ж д е н н о м с о с т о я н и и. Еще лучше сохраняются продукты з а м о р о ж е н н ы е.

Но все перечисленные способы воздействия на пищевые продукты лишь ограничивают жизнедеятельность микробов, микробы при этом не погибают — временно приостанавливается их жизнедеятельность. Если же нагреть замороженные или охлажденные продукты или смочить водой высушенные, то они станут быстро портиться, так как в них остались способные к росту клеточки и споры живых организмов.

От всех этих способов принципиально отличается нагревание пищевых продуктов до высоких температур. При температурах кипения (100 °С) большинство микробов быстро погибает. Правда, отмирают не все микроорганизмы, имеются весьма устойчивые виды бактерий, образующие в неблагоприятных условиях так называемые споры, которые выдерживают даже длительное кипячение. После охлаждения из них, хотя и не сразу, могут вырасти новые бактерии. Но если нагревать продукты до более высоких температур, например до 115—125 °С, то можно добиться полного уничтожения и всех бактерий, и их спор, если, конечно, выдерживать продукты при таких высоких температурах достаточно длительное время. *Именно на этом и основано консервирование пищевых продуктов способом тепловой стерилизации.*

Слово «стерилизация» означает обеспложивание, т. е. уничтожение живых организмов. Применительно к консервированию это относится к бактериям и другим микроорганизмам, которые, будучи уничтожены, уже не смогут вызвать порчу продукта.

Но сама по себе стерилизация не является достаточным условием для обеспечения длительного хранения консервов. Ведь как только прогретый продукт остынет, на него немедленно попадут другие микробы из воздуха и сразу же начнут в нем развиваться и вызывать его порчу. Чтобы этого не случилось, при консервировании все продукты сразу же помещают в консервные банки, которые можно укупоривать герметически, т. е. так, чтобы воздух не мог проникнуть внутрь банок или выйти из них. Сам по себе воздух неопасен, важно, чтобы вместе с воздухом в банки не попали новые микробы взамен уничтоженных при стерилизации.

Следовательно, *способ консервирования пищевых продуктов стерилизацией в герметичных банках основан на сочетании двух главных условий — герметизации, т. е. плотной укупорке банок, исключающей проникновение воздуха внутрь, и стерилизации — нагревании продукта вместе с банкой для того, чтобы внутри банки уничтожить микроорганизмы.*

Обычно температуру нагрева при стерилизации консервов доводят до 100 °С или выше. Необходимая для уничтожения микробов

температура нагрева зависит от свойств самих продуктов и от характера той микрофлоры, которая вызывает их порчу. Поскольку кислотная среда неблагоприятна для развития микробов, в продуктах с высокой кислотностью сопротивляемость микроорганизмов нагреву понижается, они как бы ослабевают, и их можно уничтожить простым кипячением. Для некоторых продуктов, например ягод, кислых маринадов (с уксусом), можно применять и более низкие температуры стерилизации. Такое нагревание (т. е. ниже 100 °C) условно принято называть пастеризацией, хотя принципиальной разницы между этими двумя названиями нет.

Какие консервы можно делать в домашних условиях. Хотя в любом продукте могут оказаться и фактически оказываются самые разнообразные микробы, далеко не все они способны развиваться в нем, даже если температура будет благоприятной для них. Так, в мясе или рыбе почти не содержатся кислоты. В такой нейтральной среде легко развиваются различные бактерии. Еще более благоприятные условия для бактерий создают белковые вещества, которыми богаты и мясо, и рыба. Именно бактерии и вызывают порчу мясных и рыбных продуктов с образованием гнилостного запаха вследствие выделения ими различных продуктов разложения.

Но эти же бактерии не действуют, например, на плоды и ягоды, отличающиеся заметной кислотностью. Порчу фруктовых и овощных продуктов вызывают главным образом плесени и дрожжи, которые могут развиваться в кислой среде и для питания которых [illegible] сахара, являющиеся основной составной частью плодоовощных продуктов.

Плесени и дрожжи погибают уже при обычном кипячении в течение сравнительно короткого времени. Бактерии же способны образовывать устойчивые к нагреванию споры. Поэтому мясные и рыбные консервы приходится стерилизовать, нагревать при температурах значительно выше точки кипения воды. Это же относится и к большинству овощей с низкой естественной кислотностью.

Чтобы поднять температуру выше 100 °C, необходимо производить нагревание в специальных аппаратах под давлением пара. Такие аппараты, называемые автоклавами, применяются в консервной промышленности. Для домашнего консервирования у нас пока еще нет автоклавов. Банки с домашними консервами нагревают при стерилизации их в обычных кастрюлях или в другой подобной посуде, лишь прикрытой сверху крышками, т. е. при нормальном атмосферном давлении. В этих условиях сколько бы мы ни нагревали воду, она будет кипеть при 100 °C и не выше, а внутри банок с консервами температура будет даже на несколько градусов ниже.

При таком нагреве можно легко уничтожить плесени и дрожжи, не образующие термоустойчивых спор. Но для бактерий и их спор потребовалось бы многочасовое кипячение, после которого, если и было бы достигнуто желаемое уничтожение их, сами продукты потеряли бы свои пищевые качества, а то и вовсе стали бы малосъедобными.

Принимая это во внимание, можно рекомендовать изготовлять в домашних условиях консервы из плодов и ягод всех видов, а из овощей — томаты, щавель, ревень. Можно консервировать и другие овощи, но с обязательным добавлением к ним необходимого количества уксусной, лимонной, молочной или другой пищевой кислоты. При этом получаются консервы с небольшой кислотностью, но зато их можно стерилизовать в кипящей воде.

Какие консервы нельзя делать в домашних условиях. Из сказанного выше ясно, что мясо и рыбу нельзя консервировать в домашних условиях, пользуясь тем инвентарем, которым мы располагаем, т. е. обычными стеклянными банками с жестяными крышками, закаточными машинками и кастрюлями для стерилизации консервов в кипящей воде. Нельзя, к сожалению, использовать для стерилизации и кастрюли-скороварки, т. е. кастрюли с герметически закрываемыми крышками, в которых можно создать давление выше атмосферного и, следовательно, поднять температуру выше 100 °С. Такие скороварки очень удобны для ускоренного разваривания продуктов, в том числе и мяса, при повышенных температурах. Но при изготовлении консервов дело обстоит сложнее. Ведь главное при стерилизации не в том, чтобы разваривать жесткое мясо или другой продукт, а в уничтожении стойких и опасных бактерий. Стерилизовать такие консервы нельзя с незакатанной крышкой, как это мы делаем при изготовлении всех фруктовых и овощных консервов. Крышку надо обязательно плотно прикатать к банке до стерилизации. Если такую закатанную банку поместить в скороварку и, закрыв ее крышкой, начать нагревание, то давление действительно начнет подниматься и внутри кастрюли, и внутри самой банки. Обычно в банке создается такое же давление, как и в кастрюле. Но как только мы закончим стерилизацию, т. е. прогреем банку с консервами столько десятков минут, сколько требуется для уничтожения бактерий, нам надо будет открыть крышку и вынуть банку для ее охлаждения и хранения. Однако стоит нам только начать открывать кастрюлю, как давление в самой кастрюле мгновенно снизится и станет равным атмосферному. В банке же давление остается таким, каким оно было при стерилизации, т. е. повышенным.

При такой разнице давлений крышка сама сорвется с банки, банка станет негерметичной, а значит, и вся наша трудоемкая работа по приготовлению мясных консервов пропадет.

Можно, конечно, после стерилизации вообще не открывать крышку скороварки, набраться терпения и ждать несколько часов, чтобы все само остыло. Но за эти долгие часы горячей выдержки консервы могут значительно ухудшиться в качестве, а то и вовсе стать несъедобными, с неприятным привкусом, темными и т. д.

Если использовать для стерилизации в скороварках специальные стеклянные банки со стеклянными крышками и с пружинными зажимами или хомутиками, то опасность срыва крышек при стерилизации уменьшается и, возможно, ее удастся довести до конца, не нарушив герметичность. Но даже в этом случае нельзя рекомендовать готовить в домашних условиях мясные и рыбные консервы. Ведь мясо и рыба — наиболее подходящая среда для развития многих вредных и даже опасных для здоровья стойких бактерий. Когда вырабатывают мясные и рыбные консервы на заводах, там обеспечивают строгий санитарный и ветеринарный контроль, специальные проверенные режимы обработки — этому служат современная техника и технология, надежная аппаратура. Дома нельзя быть уверенным, что все условия соблюдены и что после стерилизации в банках действительно не осталось ни одной живой бактериальной клетки или споры. А ведь достаточно остаться одной или нескольким, как через некоторое время в благоприятных условиях их будут миллиарды. Благоприятные же условия могут воз-

никнуть и не сразу после изготовления консервов, а иногда и через недели и месяцы.

Иногда спрашивают, а почему, собственно, столько опасений в отношении консервированного мяса, ведь никто не пострадал еще от мяса свежего или замороженного, иногда и не совсем свежего, но просто сваренного или обжаренного, которое ежедневно все мы употребляем в пищу? Есть ли разница? Разница есть, и существенная. В свежем мясе, конечно, тоже можно найти миллионы бактерий, в том числе и вредных. Но во время варки, жарения, тушения они все погибают. Мы употребляем в пищу приготовленные мясные блюда сразу же после их приготовления или в ближайшие часы, когда в них еще просто не успевают развиться новые бактерии из тех спор, которые остались неуничтоженными. Всякий знает, что, если отваренное мясо на тарелке оставить в теплой комнате на несколько часов, оно неизбежно испортится. Но ведь мы хотим сохранить мясо в банке на многие месяцы. А в этом случае, если в банке остались споры бактерий, они получают возможность постепенно прорасти, а затем из них начинают образовываться новые и новые бактерии. Более того, между куском вареного мяса, которое может испортиться на тарелке, и консервами в закрытой банке есть еще одна существенная разница. В первом случае мясо окружено воздушной средой и в нем развиваются преимущественно так называемые аэробные бактерии, особенно гнилостные. Они быстро приводят мясо к порче, при этом выделяют разные дурно пахнущие газы, так что испорченное мясо (то же и с рыбой) уже по одному этому признаку никто употреблять в пищу не станет. Совсем не так в герметически закрытой банке с мясными консервами. Там практически почти не остается кислорода воздуха, т. е. созданы, как говорят, анаэробные условия. В этих условиях способны прорастать и давать новые поколения как почти все те споры, которые вызывают обычную порчу мяса, так и другие, анаэробные виды, для которых обычная воздушная среда малоблагоприятна. А в анаэробной среде, при отсутствии воздуха, эти бактерии не только хорошо развиваются, но некоторые из них (причем именно в анаэробных условиях) выделяют вредные и даже ядовитые для организма вещества — токсины, т. е. яды.

Печальную известность среди таких опасных бактерий приобрел ботулинус, выделяющий наиболее сильный из всех известных токсинов (ядов). Мельчайшая частица такого токсина, попав в пищеварительный тракт человека, может привести к смертельному исходу. Хотя современная медицина и располагает прекрасными средствами для борьбы с подобными отравлениями, но их эффективность решающим образом зависит от того, насколько быстро после обнаружения признаков отравления были применены соответствующие противоботулинические сыворотки.

Вот почему органы здравоохранения нашей страны не только не рекомендуют населению изготовлять дома консервы из мяса и рыбы, но и категорически предупреждают о недопустимости такого консервирования.

Все сказанное в полной мере относится также и к домашнему изготовлению так называемых «натуральных» консервов из грибов, т. е. консервов без добавления уксуса. Известно, что грибы, как правило, несут на себе остатки земли, на которой они росли. Эти малозаметные следы песка или почвы не всегда просто увидеть и, сле-

довательно, не всегда они отмываются. А именно в земле довольно широко распространены бактерии ботулинус. При тепловой обработке грибов для употребления в свежем виде все эти бактерии погибают, а если и оказались где-то случайно следы их токсина, он тоже разрушается от нагрева, поэтому свежеприготовленные грибы безопасны в этом отношении (если, конечно, сами грибы по своей природе были неядовитые). Такие отваренные грибы можно консервировать в маринованном виде, т. е. залив их уксусом. Но натуральные (или иногда обжаренные в масле) консервированные грибы могут стать причиной отравления.

Поэтому мы еще раз настоятельно советуем — консервируйте дома те продукты, теми способами и по тем рецептурам, которые описаны в руководствах по домашнему консервированию.

Тара и инвентарь для домашнего консервирования. Консервы в домашних условиях чаще всего изготовляют в обычных стеклянных консервных банках с жестяными крышками. Но в последние годы все больше появляются в продаже стеклянные банки со стеклянными крышками, широкими резиновыми кольцами и зажимами — специально для домашнего консервирования. Такие банки более удобны для работы и их следует рекомендовать в первую очередь. Работа с этими видами консервной тары проводится по-разному.

Обычные стеклянные консервные банки имеются в каждом хозяйстве, их приобретение не представляет трудностей. Для укупоривания этих банок применяют жестяные крышки с узкими (прямоугольного сечения) резиновыми колечками. Такие крышки в комплекте с кольцами продают в хозяйственных магазинах. Венчик горловины консервных банок имеет строго определенный диаметр (чаще всего 83 мм, но бывают также и другие размеры). Крышки делают точно соответствующего диаметра, чтобы обеспечить полную герметичность банок. В продаже можно найти крышки белые, из жести, луженной оловом, и желтые, покрытые сверху еще слоем стойкого пищевого лака. Лакированные крышки применяют для укупорки кислых плодов и ягод, а также маринадов. Некоторые продукты — варенья, джемы, повидло — можно укупоривать и нелакированными (белыми) крышками.

Для укупорки консервных банок жестяными крышками служат ручные закаточные машинки. Машинка состоит из стального ролика, патрона, прижимного рычажка (грибка) и рукоятки.

При отсутствии консервных банок или крышек к ним многие мелкие плоды и ягоды или нарезанные кусочками овощи и плоды, а также все виды пюреобразных продуктов и соки можно консервировать в бутылках — молочных или даже в обычных узкогорлых. Для укупоривания молочных бутылок надо вырезать из жести (от консервных банок или крышек) кружочки диаметром 32—33 мм. Такой кружок плотно укладывают на выступ-бортик, имеющийся на внутренней стороне горловины молочной бутылки, а сверху сплошь заливают расплавленным сургучом или смолкой, составленной из 2 частей битума, 5 частей канифоли и 3 частей парафина (можно самому подобрать и другой состав). Обычные узкогорлые бутылки укупоривают пробками, вдавливая их ниже верхнего края горловины, а сверху также сплошь заливают сургучом или смолкой.

Инвентарь для работы: кастрюля алюминиевая или эмалированная на 3—5 л для бланширования, кастрюля для стерилизации (высокая), в которую можно поместить 3—4 или более банок, прикрыв

с крышкой, шумовка, дуршлаг, ножи, ложки столовые и чайные, вилки — все из нержавеющей стали. Кроме того, следует иметь приспособление для извлечения банок из кастрюли, деревянные кружки под банки, а также термометр, пригодный для определения температуры воды в кастрюле и консервов в банке при стерилизации и при бланшировании плодов и овощей.

Для нагревания лучше всего пользоваться газовой плитой.

Стеклянные банки перед началом консервирования следует тщательно вымыть и прокипятить в течение нескольких минут, полностью погрузив их в большую кастрюлю с водой.

Как подготовить плоды и овощи к консервированию. Способ предварительной подготовки плодов, ягод или овощей зависит от их вида и от того, какие консервы из них готовят. Но есть и общие приемы и процессы, необходимые в большинстве случаев. Так, любые овощи и плоды надо обязательно вымыть, чтобы полностью удалить все загрязнения (особенно тщательно моют корнеплоды и зелень, на которых всегда имеется много приставшей земли, пыли и т. д.). Затем следует очистка от кожицы, удаление косточек, семян и других непригодных в пищу частей, чтобы они не попали в банки.

В целом виде консервируют только овощи, плоды и ягоды небольших размеров — например смородину, мелкие томаты. Более крупные разрезают на дольки, кусочки, ломтики — так и для употребления их в пищу будет удобнее, и при стерилизации они быстрее и равномернее станут прогреваться. Если плоды и овощи консервируют в целом виде, их следует рассортировать, чтобы в каждой банке были одинаковые по размеру, тогда они будут равномернее прогреваться при стерилизации.

Очень важен процесс предварительной обработки — бланширование, т. е. кратковременная (1—5 мин в зависимости от вида и размера продукта) ошпарка или варка овощей и плодов в воде при кипении или несколько более низкой температуре (или ошпарка их паром). При этом под воздействием высокой температуры в плодах и овощах разрушаются ферменты, которые могут способствовать окислительным процессам и, как следствие, потемнению продукта (например, появление коричневого цвета на поверхности срезов картофеля, яблок, посинению или покоричневению грибов и др.). Кроме того, во время бланширования уничтожается большая часть микробов, в результате чего стерилизация становится более легкой. Из плодов вытесняется воздух и частично влага, поэтому они несколько уменьшаются в объеме, их можно больше вместить в банку. Если же в банку положить, например, сырые яблоки, то они во время стерилизации все равно уменьшатся в объеме, но уже в готовых консервах окажется очень много жидкости и мало плодов.

Так или иначе подготовленные продукты раскладывают в банки, стараясь уложить их возможно более плотно, но не повреждая и не раздавливая. Консервируемые плоды и ягоды заливают сахарным сиропом, овощи — рассолом или маринадной заливкой с уксусом. Если же консервируют пюре или соки, их просто разливают в банки или бутылки.

Сироп, рассол, маринадную заливку, пюре или соки надо заливать в банки в горячем виде (70—80 °С), чтобы температура содержимого банок уже к началу стерилизации была достаточно высокой, тогда потребуется меньше времени на их нагревание до температуры стерилизации.

Наполнять банки надо так, чтобы свободное пространство над

продуктом до верхнего края банок было равно 1,5—2 см. Практически банки заполняют так, чтобы все плоды или овощи были полностью покрыты жидкостью, а уровень жидкости был «по плечики» банок (как это делается и при выработке консервов в стеклянных банках на заводах).

На этом заканчивается подготовительная часть работы и наступает самая ответственная — стерилизация (или пастеризация), т. е. нагревание для уничтожения микроорганизмов.

Укупорка и стерилизация банок. Для каждого вида консервов в разных по емкости банках или бутылках установлена необходимая длительность стерилизации (в минутах) и температура (в градусах). Чаще всего домашние консервы стерилизуют при 100 °С, т. е. в кипящей воде.

В зависимости от того, в каких банках изготовляют консервы, порядок работы различен.

Консервирование в стеклянных банках со стеклянными крышками. Наполненные банки накрывают стеклянными крышками так, чтобы резиновое кольцо поместилось между крышкой и горловиной банки и полностью закрыло верхний (обычно рифленый) срез горловины. С помощью зажима или пружины крышки плотно прижимают к банке. Заранее в кастрюле нагревают воду до 55—65 °С и в эту воду ставят укупоренные банки. Воду берут в таком количестве, чтобы она покрыла все банки с крышками (можно заранее вымерить, до какого уровня наливать воду). На дно кастрюли под банки помещают деревянный решетчатый кружок или кусок ткани, чтобы при нагревании донышки банок не соприкасались с дном кастрюли (иначе возможен местный перегрев и стекло может лопнуть). Продолжают нагревать кастрюлю с банками и водой до тех пор, пока не закипит вода в кастрюле. Момент начала кипения воды в кастрюле считают началом стерилизации. С этого момента выдерживают банки при умеренном кипении столько минут, сколько указано для данного вида консервов. Кипение не должно быть бурным — в этом нет необходимости, температура воды в кастрюле все равно не поднимется. Кастрюлю во время стерилизации следует прикрыть крышкой, чтобы меньше были потери тепла и чтобы пары не выделялись в помещение.

При такой стерилизации плоды и овощи в банках нагреваются от воды в кастрюле и микробы в них погибают. Если в банке при нагревании в результате расширения жидкости и образования паров повысится давление, то крышка несколько приподнимется, и в образовавшуюся щель из банки вытеснятся наружу избыточные пары и оставшийся там воздух, после этого крышка снова станет на свое место под действием зажима и вода из кастрюли в банку не попадет. По истечении необходимого для стерилизации времени банки вынимают из воды и, не снимая с них зажимов, ставят для постепенного охлаждения на воздухе или же осторожно охлаждают водой. При этом, чтобы банки во время водяного охлаждения не лопнули, сначала их опускают в умеренно теплую воду, а затем после некоторого снижения температуры содержимого переставляют в более холодную воду.

Снимать зажимы с горячих банок нельзя. При остывании банок стеклянные крышки плотно присасываются к ним — тогда можно снять зажимы, а консервы поставить на хранение. Крышки удерживаются на банках потому, что в банках образуется разреженное пространство (вакуум). Чтобы вскрыть такую банку, надо с по-

мощью ножа слегка вдавить внутрь с одной стороны резиновое кольцо (или, если на кольце есть язычок, потянуть за него и слегка выдернуть кольцо). Тогда воздух снаружи попадет в банку — и крышка откроется сама.

Банки со стеклянными крышками наиболее удобны для домашнего консервирования: не требуется никаких приспособлений (кроме пружинки) для их укупорки и вскрывания.

Консервирование в стеклянных банках с жестяными крышками. Сначала банки наполняют так же, как описано выше. Затем их лишь прикрывают жестяными крышками, а не закатывают и ставят для стерилизации в кастрюлю с подогретой водой (на деревянный решетчатый кружок или кусок ткани), но с таким расчетом, чтобы вода после установки всех банок не доходила до крышек на 1,5—2 см. После этого банки продолжают нагревать до начала кипения воды в кастрюле и выдерживают положенное количество минут при умеренном кипении, прикрыв кастрюлю крышкой.

По окончании стерилизации банки осторожно вынимают из кастрюли, не приоткрывая их крышек (для этого лучше пользоваться специальными приспособлениями, чтобы не обжечься). Вынутые банки ставят на стол и сразу же укупоривают крышками с помощью закаточной машинки. Укупоренные банки оставляют для охлаждения в перевернутом виде, крышками вниз. Делается это для того, чтобы дополнительно простерилизовать крышки горячим содержимым банок. Кроме того, если закатка была произведена неправильно, в перевернутой банке сразу обнаружится течь.

Таким образом, в стеклянных банках с жестяными крышками сначала стерилизуют консервы, а затем уже укупоривают банки. Если же сначала укупорить банки, а потом поставить в кастрюлю с водой и нагреть ее до кипения, то от расширения воздуха и паров образуется повышенное давление, в результате которого крышки будут сорваны с банок, т. е. вся проведенная работа будет сведена на нет и продукты будут испорчены.

Консервирование в бутылках. Подготовленные соки, пюре и другие продукты разливают в горячем виде в бутылки, не доливая доверху на 3—4 см. Наполненные бутылки ставят в глубокую кастрюлю или ведро с подогретой водой так, чтобы вода не доходила до верха бутылок на 3—4 см.

Бутылки молочные прикрывают сверху вырезанными жестяными кружками, а узкогорлые неплотно прикрывают пробками. Затем нагревают воду в кастрюле или ведре до кипения, проводят стерилизацию при умеренном кипении, как это описано выше для банок, бутылки вынимаются и, не снимая кружков и не приоткрывая пробок, укупоривают, т. е. заливают расплавленной смолкой жестяные кружки на молочных бутылках или вдавленные (для плотной укупорки) пробки на прочих бутылках. После этого бутылки охлаждают (но при этом не перевертывают, чтобы горячая смолка не стекала с пробок).

КОНСЕРВИРОВАНИЕ КОМПОТОВ, ФРУКТОВЫХ И ЯГОДНЫХ СОКОВ, ПЮРЕ

Наибольшее распространение получили консервированные в домашних условиях компоты и соки.

Компоты представляют собой свежесваренные плоды или ягоды в сахарном сиропе, подвергнутые стерилизации. В тех случаях, ког-

и добавление сахара нежелательно, готовят компоты без сахара, заливая фрукты или ягоды горячей водой или соком из таких же фруктов и ягод. Никакого консервирующего действия сахар в компотах не оказывает. Сироп же необходим для того, чтобы во время стерилизации тепло быстро и равномерно проникало во все плоды, а также чтобы сваренные и размягченные плоды в готовых консервах не превратились в бесформенную массу при хранении и при перевозках (плоды как бы плавают в сиропе).

Но компот, приготовленный с заливкой водой, бывает излишне кислым, к нему приходится добавлять сахар. Поэтому лучше сразу залить плоды концентрированным сиропом, а затем при употреблении готовых компотов разбавить сироп водой по вкусу.

Описание приготовления сахарного сиропа различной концентрации дано ниже отдельным рецептом.

Соки получают в результате прессования или отжима свежих зрелых и вполне здоровых фруктов и ягод, из которых при этом извлекают самые ценные растворимые вещества — сахар, кислоты, минеральные соли и витамины, красящие и ароматические вещества.

Очень просто приготовить консервированное ягодное или фруктовое пюре, из которого в зимнее время можно сварить, например, кисель или желе.

Для приготовления соков можно пользоваться соковаркой, выпускаемой нашей промышленностью (в прилагаемой к ней инструкции даны способы получения соков).

Приготовление сахарного сиропа

В банке с компотами плоды должны занимать $^2/_3$ объема, а сироп $^1/_3$, т. е. ровно столько, чтобы заполнить промежутки между плодами.

Чем кислее фрукты, тем больше сахара должно быть в приготовляемом сиропе, тогда вкус компота будет хорошим.

Сироп готовят заранее.

На одну пол-литровую стеклянную банку расходуется 200 см³ сиропа.

Для расчетов можно пользоваться таблицей.

Воду нагревают в кастрюле, добавляют сахар и продолжают нагревать, помешивая, до полного растворения сахара, затем доводят до кипения.

Горячий сироп процеживают, чтобы отделить мелкие взвешенные посторонние частицы, которые иногда встречаются в сахарном песке. Заливают фрукты в банках горячим сиропом.

Требуемая концентрация сиропа, %	Количество сахара на 1 л воды		Количество получаемого сиропа, л
	граммы	объем	
20	250	1 чайный тонкий стакан + 2 ст. ложки	1,150
30	430	1 пол-литровая банка	1,250
40	670	4 граненых стакана	1,400
50	1000	5 чайных (тонких) стаканов	1,600
60	1500	2 литровые банки	1,900
65	1860	2 литровые банки + 2 чайных (тонких) стакана	2,150

Компот из яблок

Отобрать зрелые, но не мягкие яблоки, лучше кислые или кисло-сладкие, окрашенные в зеленый или желтоватый цвет. Вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину чайной ложкой с заостренными (отточенными) краями. При желании можно очистить от кожицы. Половинки долек опустить в дуршлаг или, завернув в марлю, в кастрюлю с кипящей водой на 2—3 мин для бланшировки. Сразу же вынуть и опустить в холодную воду всего на несколько секунд. Затем аккуратно уложить в промытые и прошпаренные стеклянные банки срезом вниз (можно с помощью вилки). Залить 30—40 %-ным сиропом (см. выше).

Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки 15—20 мин, литровые 20—25 мин.

На 10 пол-литровых банок — 4 кг яблок, 600 г сахара.

Компот из груш

Плоды подготовить так же, как и яблоки. Бланшировать 3—5 мин. Залить 30 %-ным сахарным сиропом (см. таблицу).

Стерилизовать компот в пол-литровых банках 20—25 мин, в литровых 30—35 мин.

На 10 пол-литровых банок — 4,5 кг груш, 600 г сахара.

Компот из вишни

Отобрать зрелую вишню с интенсивной темно-красной мякотью. Незрелые и перезрелые плоды не годятся. Плотно уложить в банки, до плечиков. Залить приготовленным 60 %-ным сахарным сиропом (с учетом высокой кислотности вишни).

Стерилизовать компот в пол-литровых банках 10—12 мин, в литровых 15—18 мин.

На 10 пол-литровых банок — 4,5 кг вишни, 1 кг сахара.

Компот из черешни

Подготовить плоды так же, как и вишню. Залить 30 %-ным сахарным сиропом. Стерилизовать компот в пол-литровых банках 15—20 мин, в литровых — 20—25 мин.

На 10 пол-литровых банок — 4,5 кг черешни, 550 г сахара.

Компот из абрикосов

Отобрать зрелые, но еще не размягченные абрикосы, без пятен и темных точек на поверхности. Вымыть и бланшировать, как указано в рецепте «Компот из яблок». Мелкие плоды сразу уложить в банки, крупные сначала разрезать вдоль на половинки, а затем, удалив косточки, уложить в банки. Залить 40—50 %-ным сахарным сиропом (см. таблицу). Стерилизовать компот в пол-литровых банках 10—12 мин, в литровых 15—18 мин.

На 10 пол-литровых банок — 3,5—4,5 кг абрикосов, 850 г сахара.

Компот из персиков

Зрелые, но плотные плоды бланшировать в кипящей воде 4—5 мин и сразу же опустить в холодную воду. После такой обработки плоды легко можно очистить от кожицы с помощью ножа. Круп-

Крупные персики разрезать вдоль пополам по бороздке и консервировать без косточек, мелкие — целиком, с косточкой. Заливать 35—40 %-ным сахарным сиропом (см. таблицу). Стерилизовать компот в пол-литровых банках 15—20 мин, в литровых 20—24 мин.

На 10 пол-литровых банок — 5 кг персиков, 750 г сахара.

Компот из слив

Отсортировать сливы по цвету и размеру. Бланшировать при 85 °C в течение 3—5 мин до некоторого размягчения. Чтобы в компотах на кожице слив не появились трещины, рекомендуется плоды перед бланшировкой накалывать булавкой или вилкой. Залить плоды 30—40 %-ным сахарным сиропом (см. таблицу). Стерилизовать так же, как и абрикосовый компот.

На 10 пол-литровых банок — 4,5 кг слив, 600 г сахара.

Компот из земляники (клубники, малины, ежевики)

Консервировать землянику несколько труднее, чем другие ягоды или плоды. При варке (стерилизации) ягоды земляники сильно уменьшаются в объеме, поэтому в банках, несмотря на плотную укладку, может оказаться много сиропа и мало ягод. Кроме того, часто ягоды теряют свою красную окраску и становятся бледными. Чтобы этого не происходило, нужно брать землянику таких сортов, у которых красная вся мякоть, а не только поверхность.

Ягоды очистить от плодоножки, осторожно промыть, высыпать в таз, залить 65 %-ным сахарным сиропом (см. таблицу) и оставить стоять 3—4 ч или на ночь. За это время часть воды из ягод перейдет в сироп, а сахар проникнет в ягоды, которые от этого станут меньше и плотнее. Затем плотно уложить ягоды в банки и залить тем же сиропом, но нагретым до кипения. Компот в пол-литровых банках стерилизовать (пастеризовать) при 85—90 °C в течение 15—20 мин.

На 10 пол-литровых банок — 4 кг земляники, 1,3 кг сахара.

Так же делают компоты из малины и ежевики, но их надо стерилизовать в кипящей воде 8—10 мин.

На 10 пол-литровых банок — 3,5 кг ягод, 1,2 кг сахара.

Компот из черной смородины

Ягоды сортировать по размеру, пропустить через крупное сито, чтобы отсеять мелочь и щуплые ягоды. Затем вымыть ягоды, плотно уложить в банки, слегка утрамбовывая рукой, и залить 60 %-ным сахарным сиропом (см. с. 309).

Можно сделать иначе: ягоды в кастрюле залить 20 %-ным сахарным сиропом, нагреть до кипения и оставить на ночь. На другой день ягоды отделить, уложить в банки. Сироп нагреть в кастрюле до кипения, добавить сахар (из расчета 100—150 г на 1 л сиропа), прокипятить до полного растворения сахара в сиропе и затем залить им ягоды в банках.

Пастеризовать компот при 90 °C: в пол-литровых банках 13—18 мин, в литровых 20—22 мин.

На 10 пол-литровых банок — 3,5—4 кг смородины, 1,4 кг сахара.

Компот из винограда

Отобрать хорошие ягоды, вымыть, плотно уложить в банки и залить 30 %-ным сахарным сиропом (см. с. 309).

Стерилизовать в кипящей воде: в пол-литровых банках 10—12 мин, в литровых 15—18 мин.

На 10 пол-литровых банок — 5 кг винограда, 400 г сахара.

Компот из крыжовника

Отобрать зрелые, но плотные ягоды.

Крыжовник при стерилизации часто лопается, при этом ухудшается внешний вид компота. Чтобы этого не произошло, надо наколоть ягоды булавкой или заостренной спичкой, а затем немного проварить их в 50—60 %-ном сахарном сиропе (см. с. 309) и вместе с этим сиропом разлить в банки так, чтобы не было избытка сиропа.

Стерилизовать компот в пол-литровых и литровых банках в течение 15—20 мин в кипящей воде.

На 10 пол-литровых банок — 4 кг крыжовника, 1 кг сахара.

Компот ассорти

Смеси разных плодов и ягод в одной банке может каждый составить по своему вкусу. Однако следует знать, что вишни, сливы и другие красные плоды и ягоды легко передают свою окраску, например, яблокам и грушам. Это не всем нравится. Можно подобрать такие смеси, чтобы в компоте плоды и ягоды имели каждый свою окраску, а сироп был бесцветным. Например, яблоки с зеленым виноградом или ренклодом и желтыми абрикосами. Для украшения таких компотов к ним можно еще добавить несколько зрелых красных ягод шиповника или рябины. (Красящие вещества шиповника — каротиноиды — в воде нерастворимы.)

Готовить плоды каждого вида надо так, как указано в соответствующих рецептах. Каждый из подготовленных плодов уложить в банки вперемежку (можно рекомендовать фигурную укладку), а ягоды шиповника расположить возле стенок банки. Для заливки можно брать 30—40 %-ный сахарный сироп (см. с. 309). Стерилизовать в кипящей воде 15—20 мин.

Сок яблочный

Яблоки вымыть, разрезать на кусочки и пропустить через мясорубку, чтобы получить дробленую массу, мезгу.

Частицы яблок в мезге должны иметь размеры 4—5 мм, тогда сок отделяется легче и полнее. Отжать сок с помощью ручной соковыжималки или пресса.

Собранный сок мутный, поэтому его нужно отфильтровать или процедить через ткань. Процеженный сок после подогрева до 80—85 °С в кастрюле из нержавеющего металла или эмалированной разлить в подготовленные стеклянные бутылки или банки.

Яблочный сок достаточно пропастеризовать при 85—90 °С в течение 15—20 мин, поэтому бутылки и банки можно укупорить заранее, не опасаясь, что крышки сорвутся при нагреве.

Сок вишневый

Ягоды вымыть, размять в кастрюле деревянным пестиком. Отжать сок с помощью ручной соковыжималки или пресса. После первого отжатия или прессования на каждый килограмм оставшихся вишневых выжимок добавить 1 стакан воды, нагреть до кипения, кипятить 3—5 мин и затем вторично отжать сок. Повторить эту операцию еще раз. Сок первого и второго прессования можно слить вместе и консервировать, а последний использовать для киселей и других блюд. Перед консервированием сок процедить, нагреть до 85 °С, разлить в бутылки, укупорить и пастеризовать в течение 10 мин при 85 °С.

Сок сливовый

Слива с трудом отдаст сок, поэтому сначала вымытые плоды надо нагреть в кастрюле, добавив 1 стакан воды на 1 кг плодов. Когда появятся трещины и характерная сетчатость на кожице, вынуть сливы и прессовать в горячем виде. В оставшейся после прогрева слив бланшировочной воде можно нагреть еще 2—3 порции слив и потом эту воду добавить к соку.

Консервировать так же, как и яблочный сок.

Сок виноградный

Зрелые, доброкачественные ягоды винограда вымыть, раздавить в кастрюле деревянным пестиком. Прессовать в сыром виде 2—3 раза так же, как и другие соки. Затем соединить вместе сок от всех прессований, процедить, подогреть до 95—100 °С, в горячем виде разлить в бутылки и укупорить. Пастеризовать в течение 10—15 мин при 85 °С.

Сок абрикосовый

Абрикосы отличаются высоким содержанием в плодах ценного каротина, провитамина А, который в воде нерастворим и при прессовании в сок не переходит. Поэтому абрикосовый сок изготовляют с мякотью.

Совершенно зрелые интенсивно окрашенные в желтый цвет абрикосы вымыть, удалить из них косточки, нагреть плоды в кастрюле с небольшим количеством воды до полного размягчения. Горячую массу протереть через сито. Полученную довольно густую пюреобразную массу смешать с заранее приготовленным 20 %-ным горячим сахарным сиропом (см. с. 309) и все вместе нагреть до 85 °С. Полученный сок с мякотью разлить в банки и пастеризовать 20 мин при 95 °С.

Так же можно приготовить и сок из персиков.

Фруктовое пюре

Пюре можно приготовить из любых фруктов. Чаще всего готовят яблочное пюре.

Яблоки вымыть, не очищая от кожицы и семенного гнезда, разрезать на половинки, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды на дне, нагреть до кипения и варить до полного размягчения. Разваренную массу в горячем виде протереть через дуршлаг или сито. Оставшиеся на сите семена, кожицу и другие грубые части

собрать в отдельную посуду, добавить немного горячей воды и вторично протереть, чтобы использовать всю мякоть.

Полученное пюре снова нагреть в кастрюле до кипения и в горячем виде разлить в подготовленные банки (по «плечики»). Пюре в пол-литровых банках стерилизовать в кипящей воде 15—20 мин. Если же горячее пюре поместить в 3-литровую банку при температуре не ниже 95 °С, то ее можно сразу укупорить крышкой и не стерилизовать, а перевернуть вверх дном и оставить так до полного охлаждения.

Так же можно приготовить консервированное пюре из всех других плодов и ягод. Сочные нежные ягоды (малину, землянику) можно протирать без предварительного нагревания.

К протертой фруктовой массе можно добавить 10—15 % сахара, нагреть до полного его растворения, затем прокипятить 5—10 мин. Получается [illegible] пюре с сахаром. Его в горячем виде разливают в банки и стерилизуют, как описано выше.

Черная смородина с сахаром

Смородина обладает [illegible] кислотностью. Если к ней добавить много сахара, то для ее сохранения не потребуется стерилизация. Хорошо промытую смородину (мелкие и щуплые ягоды надо выбрать) пропустить через мясорубку или раздавить в кастрюле пестиком и тщательно перемешать с сахаром (на 1 кг смородины берут 1 кг сахарного песку). Подготовленную смесь разложить в чистые банки и закрыть пергаментом. Хранить в холодном месте.

Заготовлять черную смородину можно и не в банках, а, например, в глиняных горшках, кастрюлях и т. д., завязав их целлофаном или пергаментом.

МАРИНАДЫ, СОЛЕНИЯ И ДРУГИЕ ЗАГОТОВКИ

В маринованном виде можно приготовить различные фрукты, ягоды, овощи и грибы. В зимнее время года они могут служить хорошей закуской, могут быть поданы к жареному мясу и, наконец, использованы для винегретов и салатов.

Качество маринадов во многом зависит от сорта уксуса. Особенно вкусными получаются маринады, приготовленные на виноградном уксусе или на столовом, настоенном на ароматических травах. Если уксус крепкий (6 %-ный), то его надо развести наполовину водой, после этого добавить соль, сахар, пряности (перец, корицу, гвоздику, мускатный орех, кориандр, лавровый лист и др.), дать прокипеть, затем охладить.

Приготовленные фрукты, ягоды или овощи уложить в стеклянные банки и залить подготовленным охлажденным уксусом. Для предохранения от плесени залить маринад тонким слоем растительного масла. Банки закрыть пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.

Хранить маринады следует в сухом прохладном месте.

Соление и квашение овощей основано на превращении сахара, содержащегося во многих овощах, в молочную кислоту под действием молочнокислых бактерий. Молочная кислота, накапливаясь в овощах, препятствует развитию других, главным образом гнилостных, микробов и предохраняет овощи от порчи.

На молочнокислом брожении основано и мочение яблок.

Огурцы маринованные

Некрупные крепкие огурцы обмыть, обдать кипятком, сложить рядами в банку, перекладывая каждый ряд эстрагоном, добавить в банку головку мелко нарезанного чеснока и стручок красного перца. Залить огурцы прокипяченным и охлажденным уксусом, закрыть банку бумагой и завязать.

Когда огурцы впитают жидкость, нужно вновь добавить уксус. Хранить в прохладном месте.

На 1 кг огурцов — 2 стакана уксуса, 1 ст. ложка соли.

Капуста маринованная

Капусту мелко нашинковать, слегка перетереть с солью (1 ст. ложка на 1 кг капусты), отжать, переложить в банку и залить охлажденным маринадом. Банку покрыть пергаментом и поставить в холодное место. Через 5—6 дней капуста будет готова.

Для приготовления маринада на 1 кг капусты взять 1 стакан уксуса, 3 стакана воды, 1 стакан сахара, немного перца, 3 лавровых листа; все это прокипятить и охладить.

Помидоры маринованные

Для маринования надо отобрать некрупные помидоры (лучше всего взять продолговатые, сливовидные), обмыть и уложить в банку.

Для приготовления маринада на каждый стакан уксуса взять 1 стакан воды, $^1/_4$ стакана сахара, $^1/_2$ чайной ложки соли, немного корицы, гвоздики, перца; все это прокипятить, охладить и залить полученным маринадом уложенные в банки помидоры. Если через 2—3 дня уксус сделается мутным, его надо слить в кастрюлю, вновь прокипятить, дать остыть и вторично залить.

Виноград маринованный

Большие кисти спелого, но твердого винограда промыть, уложить в банки и залить охлажденным маринадом. Банку покрыть пергаментной бумагой, завязать и хранить в холодном месте.

Для приготовления маринада на каждый килограмм винограда надо взять 1 стакан уксуса, 2 стакана воды, 1 чайную ложку соли, 1 стакан сахара; все это перемешать, прокипятить и охладить.

Таким же способом можно мариновать и сливы.

Малосольные огурцы

Отобрать и обмыть огурцы, сложить в банку, перекладывая их приправами (укропом и чесноком). Залить огурцы охлажденным рассолом (на 1 л воды 2—3 ст. ложки соли). Огурцы будут готовы через 2 дня.

Можно приготовить малосольные огурцы в течение нескольких часов. Для этого нужно обрезать кончики огурцов и залить горячим рассолом.

Соленые огурцы

Для засолки нужно брать некрупные с тонкой кожей свежие огурцы (лучше всего снятые с грядок в день посола).

Огурцы перебрать и, отбросив пожелтевшие и испорченные, об-

мыть холодной водой. Дно деревянной бочки выстлать промытыми листьями дуба, черной смородины или вишни, положить укроп, хрен, эстрагон, чеснок. Затем плотными рядами уложить огурцы в вертикальном положении. Между рядами сделать прокладки из листьев и приправ, плотно закрыть бочку, забив верхнее днище. Через отверстие, сделанное в днище, влить рассол и закупорить деревянной пробкой.

Огурцы можно засолить и в кадке. После заливки рассола огурцы, чтобы они не всплывали, следует прикрыть плотно пригнанным деревянным кругом, на него положить груз, который, однако, не должен давить на огурцы. Рассол должен покрывать огурцы не менее чем на 3—4 см. Кадку покрыть чистой тканью и хранить в прохладном месте.

На ведро воды — 600 г соли, 50 г укропа, 5 г эстрагона, 1/2 стручка красного перца, 1 головка чеснока, 1/2 корня хрена.

Соленые огурцы с уксусом

Подготовленные, как указано выше, огурцы уложить в бочонок или банку с душистыми травами и залить горячим рассолом, в который добавлены водка и виноградный уксус. На другой день долить огурцы холодным рассолом, забить дно бочонка (или плотно закрыть банку) и поставить в холодное место. Приготовленные этим способом огурцы долго сохраняются.

Для приготовления рассола на 10 л воды взять 500 г соли, 1 стакан уксуса, 3/4 стакана водки.

Соленые помидоры

Для засолки можно брать помидоры как спелые, так и зеленые, но обязательно одинаковой зрелости.

Перед засолкой подготовить кадку, тщательно вымыть ее и выпарить. Помидоры перебрать, отбросить испорченные, обмыть водой и рядами уложить в кадку. Зеленые помидоры рекомендуется переложить укропом, эстрагоном, чабером, а также вишневыми и черносмородиновыми листьями.

При укладке надо время от времени встряхивать кадку, чтобы помидоры легли плотнее. Помидоры нужно укладывать в кадку доверху, а затем залить рассолом. Для приготовления рассола растворить 700—800 г соли в одном ведре (12 л) охлажденной кипяченой воды. Кадку накрыть деревянным кружком, на который положить легкий груз.

Хранить помидоры нужно в прохладном месте. Помидоры бывают готовы через 40—50 дней.

Капуста малосольная

Свежую капусту нашинковать, промыть, опустить в кипяток и откинуть на решето, облив холодной водой. Затем посолить и квасить, как указано ниже.

Через 5—6 дней капуста будет готова.

Капуста квашеная

Капусту квасят в прочных деревянных кадках. Небольшое количество (5—10 кг) можно квасить в стеклянных банках или глиняных горшках.

Отобрать здоровые без зеленых листьев кочаны капусты, изрубить их или нашинковать, смешать рубленую капусту с солью (примерно 250 г соли на 10 кг капусты).

Дно чисто вымытой кадки посыпать тонким слоем ржаной муки, покрыть целыми капустными листьями и плотно набить кадку рубленой капустой, прикрыв сверху капустными листьями. Для вкуса и аромата можно добавить в капусту целые или нарезанные кружочками морковь и антоновские яблоки, а также бруснику и клюкву. Сверху на капусту положить деревянный кружок, а на него груз (обмытый камень).

Через несколько дней капуста начнет закисать и на поверхности ее появится пена.

Количество пены вначале будет увеличиваться, но постепенно она сойдет на нет.

Когда пена исчезнет совсем — капуста заквашена. Во время закисания капусту надо несколько раз проткнуть чистым березовым колом, чтобы дать выход образовавшимся газам. В случае появления на поверхности рассола плесени нужно ее осторожно снять, а деревянный кружок, ткань и груз, закрывающие капусту, промыть кипятком.

Моченые яблоки

Яблоки, лучше всего антоновские, перебрать и обмыть водой. Дно кадки, приготовленной для замачивания яблок, выстлать слоем листьев черной смородины или вишни. На листья уложить несколько рядов яблок (веточками кверху). На яблоки вновь положить слой листьев, на них опять несколько рядов яблок.

Таким образом заполнить всю кадку, прикрыв верхний слой яблок листьями.

Заливать яблоки нужно специально приготовленным суслом или сладкой водой. Для приготовления сусла залить ржаную муку кипятком, посолить, хорошо размешать, дать отстояться и процедить (на 10 л воды взять 200 г ржаной муки и 2 ст. ложки соли). Для приготовления сладкой воды на каждые 10 л воды взять 400 г сахара или 600 г меда, добавить 3 ст. ложки соли, прокипятить и охладить.

Кадку с уложенными яблоками поставить в холодное место, залить суслом или сладкой водой. Яблоки накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень).

В первые 3—4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому кадку необходимо доливать суслом или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3—4 см выше деревянного кружка.

Через 30—40 дней яблоки будут готовы.

Томат-пюре

Отобрать самые спелые помидоры (томаты), обмыть, разрезать пополам, сложить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, изредка помешивая, пока не образуется густая однородная масса. Массу протереть сквозь сито, сложить в кастрюлю и снова уварить, помешивая, пока пюре не сделается густым.

Полученное пюре посолить (на 1 кг помидоров — ½ ст. ложки соли), охладить, переложить в банку и сверху залить тонким слоем сала или растительного масла. Банку покрыть пергаментной бумагой и завязать.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ОВОЩЕЙ В СТЕКЛЯННЫХ БАНКАХ

Большинство свежих овощей не отличается заметной естественной кислотностью (кроме томатов, щавеля и ревеня). Поэтому консервировать их в домашних условиях можно либо в виде маринадов, т. е. с добавлением уксусной кислоты, либо сначала засолить или заквасить в кастрюле, бочке или чане, а затем, когда в них образуется повышенная кислотность, законсервировать в стеклянных банках.

Маринады пастеризованные

О мариновании овощей говорилось выше (см. с. 314). Любые из маринованных овощей можно расфасовать в стеклянные банки, подвергнуть пастеризации или стерилизации в горячей воде и затем герметически укупорить (закатать) банки. Тогда такие маринады превратятся в консервы, и их можно будет хранить, не опасаясь порчи, и необязательно на холоде, а в обычных комнатных условиях. Для пастеризованных маринадов можно брать значительно меньше уксуса, следовательно, они станут вкуснее обычных маринадов.

Отобранные для консервирования овощи надо сортировать, отбраковывая дефектные, вымыть, очистить. Целые или нарезанные на одинаковые кусочки или дольки овощи уложить в стеклянные консервные банки. На дно банок положить пряности и пряные травы (перец черный и душистый, перец красный горький, укроп, чеснок, эстрагон, петрушку и т. д.) по собственному вкусу. Овощи и пряности уложить так, чтобы банки были заполнены по «плечики» и кусочки не высовывались наружу.

Приготовить маринадную уксусную заливку. На 1 пол-литровую стеклянную банку требуется приблизительно 0,2 л заливки, т. е. она занимает около 40 % объема банки, остальные 60 % приходятся на овощи и пряности. В заливку входят соль, сахар и уксус или уксусная 80 %-ная кислота (эссенция).

На 1 л воды надо добавить 50 г соли и 50 г сахара. После полного их растворения при подогревании до кипения прокипятить в течение 3—5 мин и в горячем виде процедить через ткань. Добавить на каждый литр 15 см³ (2 чайные ложки) крепкой 80 %-ной уксусной кислоты. Такой горячей заливкой залить овощи в банках так, чтобы они были полностью покрыты жидкостью.

Затем прикрыть банки жестяными крышками (а банки со стеклянными крышками окончательно укупорить и надеть хомутик), поставить в кастрюлю с подогретой водой и стерилизовать в кипящей воде (считая с момента закипания): маринад в пол-литровых и литровых банках 6—8 мин, в трехлитровых 18—20 мин. Если окажется, что после стерилизации овощи стали излишне размягченными (подготовить на пробу одну банку), можно вместо стерилизации подвергнуть их пастеризации при 85 °С, но в течение более длительного времени (20—25 мин). Если готовят всего лишь 3—5 банок маринадов, то можно не делать заранее уксусную маринадную заливку, а приготовить лишь раствор сахара и соли, как описано выше. Этим раствором залить овощи в банках и начать их стерилизацию (пастеризацию). За 1—2 мин до конца стерилизации приоткрыть жестяную крышку и влить прямо в банку сверху крепкую уксусную кислоту: 6—7 см³ на литровую банку (полную чайную ложку). Сразу

же прикрыть крышку, а когда банка будет вынута из кастрюли, закатать ее и перевернуть несколько раз для равномерного распределения уксуса. Так же изготовляют пастеризованные маринады из различных плодов и ягод.

Огурцы консервированные

Консервированные огурцы отличаются от обычных маринованных несколько меньшим содержанием уксуса. Кроме того, при их изготовлении применяют больше местных пряных растений, поэтому они отличаются другим вкусом и ароматом.

Молодые плотные огурцы с мелкими недоразвитыми семенами вымыть, замочить в холодной воде и выдержать в ней 6—8 ч (при этом лучше сохраняются плотность и хруст мякоти). Заранее приготовить смесь мелко нарезанных пряных растений, придерживаясь примерно такого соотношения: 6 г листа хрена, 6 г листа сельдерея, 10 г укропа, 3 г зелени петрушки, 1 г листа мяты, 1 г чеснока. Смеси пряностей легче и удобнее закладывать в банки. На дно положить половину полагающейся нормы этих пряностей. Кроме того, в каждую литровую банку положить 8—10 зерен черного перца, $^1/_4$ часть стручка красного перца и 1 лавровый лист. Затем плотно уложить в банку огурцы, а сверху остальную часть смеси измельченных пряных растений.

Приготовить заливку: на 1 л воды — 60 г соли (2 неполные столовые ложки). Сахар не добавлять. Горячей заливкой залить огурцы в банках и стерилизовать в кипящей воде: консервы в пол-литровых банках 4—5 мин, в литровых 6—8 мин.

За одну минуту до окончания стерилизации приподнять жестяные крышки и в каждую литровую банку влить сверху по 5 см³ крепкой уксусной кислоты (неполная чайная ложка). Вынуть простерилизованные банки, закатать их герметически и перевернуть несколько раз для равномерного распределения уксуса. Вместо стерилизации можно применить пастеризацию в течение 10 мин при 90 °С. На 10 пол-литровых банок — 3,5—4,5 кг огурцов, 250 г соли, 35 см³ уксусной кислоты 80 %-ной.

Огурцы соленые консервированные

Соленые или малосольные огурцы в бочках или кастрюлях (см. с. 315) очень трудно хранить в домашних условиях, где нет специальных холодильных помещений. А в теплой комнате огурцы с течением времени станут мягкими, кислотность их будет все время повышаться, так как продолжается медленное молочнокислое брожение. Чтобы дольше сохранить соленые огурцы, лучше всего законсервировать их в банках.

Только что засолившиеся, плотные и хрустящие неперекисшие огурцы, вынутые из бочки, промыть в свежеприготовленном растворе соли (1 ст. ложка соли на 1 л воды). Промыть и прошпарить стеклянные банки. На дно банок положить немного укропа, чеснока и красного перца. Укроп лучше брать свежий или сушеный, а чеснок и перец можно взять из бочки с засоленными огурцами, если их туда положили при засолке.

Огуречный рассол из бочки вылить в кастрюлю, нагреть до кипения, процедить через марлю, чтобы отделить мутный осадок. Огурцы уложить в банки и залить горячим рассолом.

Банки с огурцами стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые и литровые 15—20 мин (крупные огурцы стерилизуют дольше), затем охладить.

При стерилизации огурцы могут несколько развариться и оказаться мягче таких же, но не консервированных огурцов. Однако следует учесть, что в консервах уничтожены микробы и в банках прекращены процессы брожения, повышения кислотности и т. д. В бочках же брожение продолжается. Поэтому после длительного хранения, например к весне, лучшее качество будет у огурцов консервированных.

Томаты консервированные

Консервируют свежие, здоровые, целые, но еще не размягченные томаты, некрупные и желательно неребристые. Хорошо консервировать мелкоплодные томаты овальной (грушевидной) формы.

Сначала их надо тщательно вымыть, затем уложить в дуршлаг и опустить в кастрюлю с горячей водой (95—98 °С) на 1—2 мин. Быстро вынуть и в том же дуршлаге погрузить в холодную воду также на 1—2 мин. В результате такой обработки на кожице плодов могут образоваться трещины и ее можно довольно легко снять руками с помощью ножа. Очищенные томаты плотно уложить в банки (ошпаренные плоды размягчаются и уложить в банку их можно довольно плотно, почти без воздушных промежутков). Для заполнения промежутков плоды в банках можно залить либо горячей водой, либо 2—3 %-ным раствором соли, либо соком, полученным из тех же томатов. Для получения сока собирают помятые и поврежденные томаты и протирают их через сито.

Для вкуса по желанию можно добавить соль (1 чайную ложку на литровую банку).

Если томаты консервируют с кожицей, то их не шпарят, а, тщательно вымыв, сразу укладывают в банки плотно, но не раздавливая. Заливают плоды 2—3 %-ным раствором соли или же, что еще лучше, горячим томатным соком из тех же плодов.

Надо иметь в виду, что температура содержимого банок с томатами перед стерилизацией бывает пониженной, особенно если их не заливать горячим соком или рассолом. Кроме того, естественная кислотность томатов ниже, чем у плодов или ягод. Поэтому для стерилизации томатов требуется несколько больше времени, чем, например, для плодовых компотов. Томаты в пол-литровых банках стерилизуют в кипящей воде 35 мин, в литровых — 40 мин.

Капуста квашеная консервированная

Квашеную капусту консервируют по тем же причинам, что и соленые огурцы: если ее просто оставить в бочке, то она в холодном помещении будет замерзать, а в теплом к весне перекиснет. Консервировать квашеную капусту надо тогда, когда она имеет самое лучшее качество, приятный, специфический вкус и аромат, плотную, но не жесткую консистенцию. Это бывает через 15—20 дней после начала заквашивания.

Капусту вместе с рассолом вынуть из бочки, нагреть в кастрюле до 90—95 °С и в горячем виде переложить в подготовленные тоже горячие банки.

Банки укупорить крышками и оставить для остывания на воздухе.

Капустный сок (рассол) консервированный

Капустный рассол обладает освежающим действием и содержит ценные пищевые вещества, те же самые и почти в тех же количествах, что и капуста: витамин С, молочную кислоту, минеральные соли.

Капустный сок иногда остается в излишке при расходовании обычной квашеной капусты. В осеннее время и в начале зимы он отличается хорошим вкусом. В это время его можно законсервировать: процедить через ткань, нагреть в кастрюле до 85 °С и разлить в подогретые до такой же температуры банки или же бутылки. Укупоренные банки пастеризовать в воде при 85 °С в течение 20—25 мин, а затем поставить для охлаждения и хранения.

Щавель консервированный

Щавель отличается высокой естественной кислотностью, поэтому консервировать его несложно.

Свежий щавель рассортировать и тщательно промыть, потому что на листьях, особенно после дождей, бывает много песка и земли; бланшировать в кипящей воде 3—4 мин и протереть через сито или протирочное приспособление. Полученное пюре нагреть в кастрюле до кипения, в горячем виде разлить в банки и простерилизовать в кипящей воде 60 мин (в пол-литровых или литровых банках).

Можно консервировать и непротертые листья. В этом случае их надо бланшировать не более 1 мин, а затем плотно уложить в банки и стерилизовать.

Можно законсервировать щавель и без стерилизации — с помощью соли. Щавель вымыть и слегка порубить ножом. Смешать с чистой сухой солью (на 900 г щавеля 100 г соли). Плотно наполнить такой смесью банки и укупорить.

Хранить на холоде при температуре не выше 10 °С, но не допускать замораживания.

Зелень укропа, петрушки и сельдерея консервированная

Пряную зелень можно сохранить без стерилизации, смешав ее с солью.

Тщательно перебранную и вымытую зелень порезать ножом на кусочки длиной 1,5—2,5 см и хорошо перемешать с солью — на 750 г зелени 250 г соли.

Приготовленной смесью плотно заполнить банки и оставить их на 1—2 дня неукупоренными. За это время зелень несколько осядет. Добавить сверху еще немного соленой зелени (можно взять из других банок) и укупорить банки. Хранить их надо в прохладном помещении. В законсервированной таким способом зелени не происходит брожение, поэтому хорошо сохраняется ее натуральный аромат и цвет. Такую зелень можно употреблять зимой взамен свежей. Однако при этом надо не забывать, что, поскольку в ней много соли, блюдо, в которое ее добавляют, можно не солить или солить меньше.

Томатное пюре консервированное

Зрелые томаты промыть, разрезать на половинки, уложить в кастрюлю и нагревать до получения однородной разваренной массы. Горячую массу протереть через сито, полученное пюре снова поместить в кастрюлю и уваривать, постоянно помешивая (во избежание

пригорания), до тех пор, пока она не станет густой (при этом объем ее уменьшится за счет испарения воды в 2—2,5 раза). Такое уваренное томатное пюре в горячем виде разлить в подготовленные стеклянные банки и простерилизовать в кипящей воде: пюре в поллитровых банках 25 мин, в литровых — 35 мин.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ОВОЩЕЙ И ПЛОДОВ В ДОМАШНЕМ ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Быстрозамороженные пищевые продукты сохраняют свое исходное качество лучше, чем при любом другом способе консервирования или хранения. Теперь, когда значительная часть нашего населения обеспечена хорошими домашними холодильниками, можно дать рекомендации по их использованию для домашнего замораживания и хранения разных плодов и овощей.

При замораживании клеточный сок в овощах и плодах превращается в кристаллики льда. Если замораживание проходило медленно, то кристаллы эти становятся крупными, они разрывают своими острыми гранями нежные стенки клеток, и тогда сразу же после оттаивания овощей или плодов произойдет большая потеря сока. Поэтому надо замораживать по возможности быстрее. Кроме того, перед замораживанием большинство овощей и плодов следует обязательно бланшировать в горячей воде или паром. При бланшировании разрушаются окислительные и другие ферменты, содержащиеся в каждой ткани этих продуктов. А ферменты способствуют возникновению разных нежелательных реакций, в том числе и потемнению тканей овощей и плодов, что приводит к ухудшению их качества.

Промышленное производство различных быстрозамороженных продуктов быстро растет. Домашний холодильник, конечно, слишком мал для создания больших запасов замороженных овощей и плодов. Ведь замораживать, а затем и хранить замороженные продукты можно только в верхней, морозильной, части холодильника. Объем морозильника обычно не превышает 18—20 л. Это значит, что держать в нем можно не более 10—12 кг продуктов при температуре —12÷15 °С, т. е. как раз такой, какая требуется. Поэтому мы рекомендуем использовать домашний холодильник для замораживания лишь таких продуктов, которые требуются в небольших количествах. Можно заморозить, например, пряную зелень (молодой укроп, зелень петрушки, сельдерея, корень этих же растений), а также такие растительные продукты, сезон выращивания которых слишком краток, — клубнику, землянику, малину, зеленый горошек, цветную капусту.

Общие правила замораживания. Овощи бланшируют так же, как и при консервировании, методом стерилизации в банках. Не бланшируют из овощей лишь томаты. Из фруктов бланшируют яблоки, груши, айву, персики.

После бланширования овощи и плоды охлаждают на воздухе, затем плотно укладывают в формочки для замораживания. Лучше всего использовать те самые формочки, которые имеются в каждом холодильнике и служат для получения кубиков льда, только надо, конечно, вынуть из них решетчатые перегородки.

Плотно наполнив такую формочку остывшими после бланширования овощами (или неблашированными, например ягодами),

ее ставят в морозильное отделение холодильника. Через 3—5 ч, когда продукт в формочке полностью проморозится, формочку вынимают из морозильного отделения, перевертывают и ставят под водяную струю (можно под теплую воду). Через несколько секунд из формочки сам выпадет (или после легкого постукивания) брикетик замороженного продукта. Брикетик сразу же плотно обертывают целлофаном, полиэтиленом или другой пленкой и кладут снова в морозильное отделение холодильника на хранение.

Обертывание брикетиков пленками очень важно, так как оно препятствует испарению (вымерзанию) влаги из продукта и не только способствует лучшему сохранению его качества, но и снижает весовые потери. Кроме того, при этом уменьшается оседание инея на стенках морозильника (так называемая «шуба»).

Конечно, можно замораживать россыпью (ягоды, например), на листе, который ставят в морозильник. Замороженные таким образом ягоды лучше сохраняют свою форму. Но для хранения их надо все равно расфасовать в банки или другую закрывающуюся тару, чтобы не вымерзала влага.

Домашний холодильник время от времени очищают от «шубы». Если в это время в холодильнике хранятся замороженные плоды и овощи, надо принять меры, чтобы при выключении холодильника они не оттаяли и чтобы их температура не могла значительно повыситься. С этой целью сразу же после выключения холодильника из него вынимают все замороженные продукты и плотно укладывают их на куске мешковины с ватной прослойкой. Этой же мешковиной плотно обертывают уложенные коробки и брикеты. Можно просто завернуть все уложенные замороженные продукты в толстое ватное одеяло, главное — любым способом не допустить потери холода из этих продуктов.

Зелень пряных растений замороженная

Лучше всего замораживать ее в сентябре — октябре из летних посевов или посадок, чтобы сделать небольшой запас на зиму.

Укроп и другую пряную зелень очень тщательно вымыть в нескольких водах до полного удаления грязи и песка. Бланшировать 1 мин в кипящей воде, вынуть, дать стечь воде, плотно набить формочку остывшей бланшированной массой зелени и поставить в морозильное отделение холодильника.

Замороженную зелень при ее расходовании можно не оттаивать, а просто, сняв целлофановую пленку с брикета, по мере необходимости срезать или соскабливать ножом небольшое количество зелени прямо в тарелку с супом или на сковородку к обжариваемому картофелю, мясу и т. д.

Коренья пряных растений замороженные

Их также можно заготовить осенью.

После тщательной очистки разрезать коренья на мелкие кусочки (не более 1 см) и бланшировать $1/2$ мин в кипящей воде. Охладить и заморозить россыпью, чтобы кусочки не смерзлись в общий блок. Замороженные корнеплоды можно высыпать в жестяную банку или в полиэтиленовый пакет и оставить на хранение в морозильнике, отсыпая по мере необходимости для употребления.

Зеленый лук замороженный

Зеленый лук в изобилии имеется в весенние месяцы. В это время его и следует заготавливать, учитывая его ценность (содержание витамина С в зеленом луке достигает 60 мг в 100 г, каротина — 6 мг в 100 г).

Свежий лук-перо очистить и вымыть. Замораживать его можно по-разному. Проще всего нарезать поперек на кусочки длиной 5—10 мм и пробланшировать $^1/_2$ мин в воде, затем плотно уложить в формочки и заморозить. Отрубать по мере необходимости от общего брикета необходимое количество для заправки супов или вторых блюд. Можно замороженный лук оттаять на сковороде, в которую положено некоторое количество жира (растительного или животного). На этой же сковороде лук можно обжарить.

Но можно замораживать и хранить уже обжаренный лук.

Срок хранения замороженного лука необжаренного — 6 месяцев, обжаренного 3—4 месяца.

Цветная капуста замороженная

Очищенную и разделенную на мелкие соцветия цветную капусту бланшировать 2—3 мин в кипящей воде с добавлением 1 % соли, затем охладить, плотно уложить в формочки и заморозить в морозильном отделении холодильника. Срок хранения 6 месяцев.

Огурцы (салат из огурцов) замороженные

Молодые огурцы с нежной кожицей и мелкими недоразвитыми семенами вымыть и, не бланшируя, разрезать на поперечные кружки толщиной не более 2—3 мм. Эти кружки плотно уложить в форму или в прямоугольные картонные коробки и заморозить. У замороженных огурцов сохраняется аромат, их можно использовать для салатов и окрошки. Срок хранения 6 месяцев.

Ягоды замороженные

Крупную и средних размеров культурную землянику (клубнику) замораживают без упаковки, если ягоды целые и сухие, разложив их на тарелки в один слой и выдерживая в морозильнике до полного промораживания. Замороженные твердые ягоды можно уложить достаточно плотным слоем в картонные коробки или жестяные банки, плотно укупорить, чтобы не вымораживалась влага, и хранить в том же морозильнике.

Перед употреблением ягоды осторожно высыпают на тарелку и оставляют при комнатной температуре до полного оттаивания. Для улучшения вкуса сверху их можно обсыпать сахарным песком.

Если же ягоды непрочные и с увлажненной поверхностью, их надо расфасовать в формы или картонные коробки, выстланные целлофаном, и заморозить. Так же следует замораживать и дикорастущую землянику.

Свежую малину разложить в формы (можно также пересыпать ее сахарным песком) и заморозить.

Черную и красную смородину, чернику, голубику, клюкву, бруснику можно заморозить россыпью на тарелках, а затем ссыпать для хранения в картонные коробки или полиэтиленовые мешочки.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА МАССЫ И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Продукт	Стакан (250 см³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
	в граммах			
Мука и крупа				
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Крупа гречневая	210	25	8	—
Крупа «Геркулес»	90	12	3	—
Крупа манная	200	25	8	—
Крупа перловая	230	25	8	—
Крупа ячневая	180	20	6	—
Рис	230	25	8	—
Саго	180	20	6	—
Пшено	220	25	8	—
Фасоль	220	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Горох лущеный	230	—	—	—
Чечевица	210	—	—	—
Толокно	140	—	—	—
Молоко и молочные продукты				
Масло животное (растопленное)	245	17	5	—
Молоко цельное	250	20	—	—
Молоко сухое	120	20	5	—
Молоко сгущенное	—	30	12	—
Сливки	250	18	5	—
Сметана 10 %-ная	250	20	10	—
Творог жирный	—	17	5	—
Творог нежирный	—	20	7	—
Кефир жирный	—	18	5	—
Ацидофилин	250	18	5	—
Простокваша	250	18	5	—
Ряженка	250	18	5	—
Кумыс	250	18	5	—

Продолжение

Продукт	Стакан (250 см³)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
	в граммах			
Овощи				
Морковь средняя	—	—	—	75
Картофель средний	—	—	—	100
Лук средний	—	—	—	75
Огурец средний	—	—	—	100
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Петрушка	—	—	—	50
Ягоды				
Брусника	140	—	—	—
Голубика	260	—	—	—
Ежевика	190	—	—	—
Клюква	145	—	—	—
Крыжовник	210	—	—	—
Малина	180	—	—	—
Смородина красная	175	—	—	—
Смородина черная	155	—	—	—
Черника	200	—	—	—
Шиповник сухой	—	20	6	—
Сахар, соль и другие продукты				
Сахарный песок	200	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Уксус	250	15	5	—
Желатин (в порошке)	—	15	5	—
Мед натуральный	—	30	9	—
Ядро миндаля	165	30	—	—
Какао-порошок	—	25	9	—
Майонез	—	15	4	—
Маргарин	—	15	4	—
Масло растительное	—	17	5	—

ОГЛАВЛЕНИЕ

Издание для досуга

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Из «Книги о вкусной и здоровой пище»

Составитель Л. И. Воробьева

Зав. редакцией Л. М. Богатая
Редактор Н. В. Голдина
Художественный редактор
В. А. Чуракова
Художник Б. Д. Чуткерашвили
Технический редактор
Л. И. Кувыркина
Корректоры Н. В. Панкратова,
Н. В. Карпова

ИБ № 517

Подписано в печать 17.10.91. Формат 84×108[1]/32
Бумага типографская. Гарнитура таймс. Высокая печать. Усл. печ. л. 17,64. Усл. кр.-отт. 17,85. Уч.-изд. л. 20,04. Доп. тираж 125 000 экз. Заказ 1179

107807 Москва, ГСП-6, Б-78, Садовая-Спасская ул., д. 18, ВО «Агропромиздат».

Отпечатано с готовых диапозитивов в ордена Октябрьской Революции и ордена Трудового Красного Знамени МПО «Первая Образцовая типография» Министерства печати и информации Российской Федерации. 113054 Москва, Валовая, 28.



